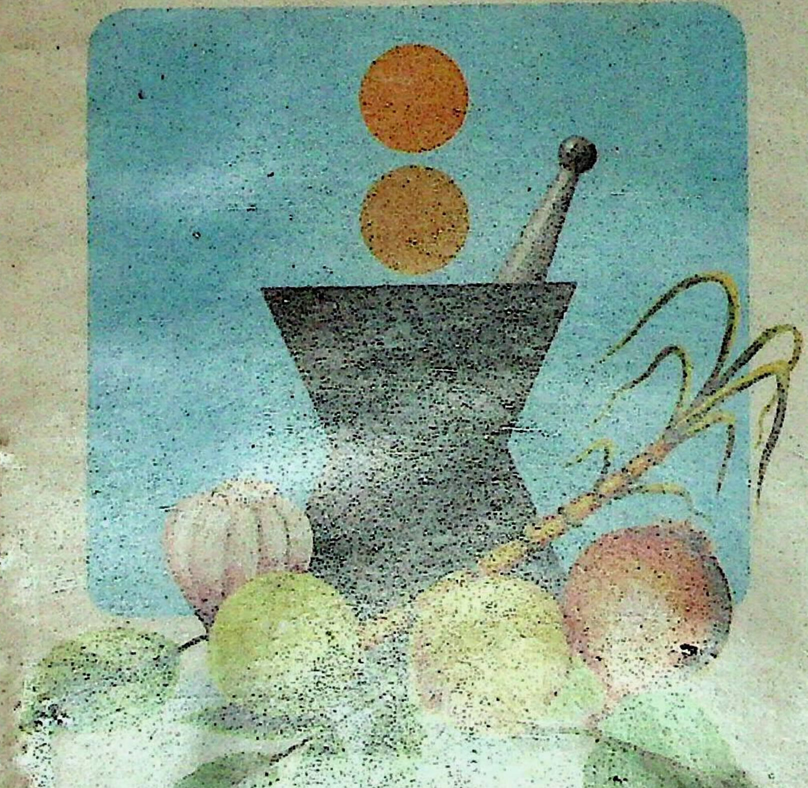
घर का वैद्य

लहसुन



घर का वैद्य—

लहसुन

□

सुनील शर्मा

गोविन्दराम हासानन्द, दिल्ली-६

इस माला की पुस्तकें :

घर	का	वैद्य—नीम	३·५०
,,	,,	नींबू	३·५०
,,	,,	गन्ना	३·५०
,,	,,	प्याज	३·५०
,,	,,	लहसुन	३·५०
,,	,,	तुलसी	३·५०
,,	,,	पीपल	३·५०
,,	,,	आक	३·५०
,,	,,	सिरस	३·५०
,,	,,	आंवला	३·५०
,,	,,	दूध-घी	३·५०
,,	,,	दही-मट्ठा	३·५०
,,	,,	नमक	३·५०
,,	,,	हल्दी	३·५०
,,	,,	हींग	३·५०
,,	,,	बेल	३·५०
,,	,,	बरगद	३·५०
,,	,,	गाजर	३·५०
,,	,,	मूली	३·५०
,,	,,	अदरक	३·५०

© प्रकाशकाधीन/प्रकाशक : गोविन्दराम हासानन्द, ४४०८, नई सड़क, दिल्ली-११०००६/संस्करण : १९८७/मुद्रक : रविंद्र आँफसैट मानसरोवर पार्क, शाहदरा, दिल्ली-32

दो शब्द

भारतीय जड़ी-बूटियां अपने गुणों में अद्भुत हैं। इन जड़ी-बूटियों, पेड़-पौधों में परमात्मा ने दिव्य शक्तियां भर दी हैं। भारतीय वन-सम्पदा के गुणों और रहस्यों को जानकर मनुष्य आश्चर्यचकित हो जाता है। भारतीय जड़ी-बूटियों से मनुष्य का कायाकल्प हो सकता है, खोया हुआ स्वास्थ्य और यौवन पुनः लौट सकता है, भयंकर से भयंकर रोगों से छुटकारा पाया जा सकता है, आयु को लम्बा किया जा सकता है, आवश्यकता है इनके उचित उपयोग की।

श्री सुनील शर्मा ने कुछ जड़ी-बूटियों, ओषधियों, वनस्पतियों के रहस्यों को समझने का प्रयत्न किया है और पाठकों के लाभार्थ उसे लेखबद्ध कर दिया है। जिन जड़ी-बूटियों के सम्बन्ध में शर्मा जी ने लेखनी उठाई है, वे सर्वसुलभ हैं, सर्वत्र उपलब्ध हैं। पाठक भी गम्भीरतापूर्वक इनके गुणों का मनन और चिन्तन करें और लाभ उठाएँ।

—जगदीश्वरानन्द

अनुक्रम

जी घबराना
जुकाम
जूएँ पड़ना
जोड़ों में दर्द
डिप्थीरिया
ततैया के काटे पर
तपेदिक
तमक श्वास
त्वचा-क्षय
तिल्ली बढ़ना
थकान की टूटन
थुलथुली काया
दमा
दाढ़-दाँत दुखना
दाद-मरहम
दिल धड़कते रहना
दुर्बलता
धातु-स्राव
नकली बुढ़ापा
नपुंसकता
नाक में खुश्की और पपड़ी
नाक में फुंसी
नासूर
निमोनिया
पथरी
प्रमेह
प्रसव में कष्ट
प्रसूत-ज्वर
प्लेग

पसली चलना
पक्षाघात
पागल कुत्ते के काटने पर
पायरिया
पीले-पीले गाल
पुरानी खाँसी
पुराना बुखार
पेट में कीड़े
पेट-दर्द
पेट फूलना
पेशाव में रुकावट
फेफड़ों में खराबी
फेफड़ों में पानी
फोड़े-फुंसी
फोड़ों में कीड़े
बच्चों के रोग
बवासीर
बहरापन
बाल झड़ना
बाल पकना
बाँझपन
बिच्छू का जहर
बिवाइयाँ
बुढ़ापे के दर्द
बुखार
बेहोशी
भगन्दर
भूख न लगना
भिड़ों के छत्ते

मन्दाग्नि
मधुमेह
मरोड़
मांसपेशियां खिंच जाना
मासिक गड़बड़
मिर्गी
मुंहासे
मूत्र-कष्ट
मोच
मोटापा
योनि में तमक और शूल
रोहिणी (मुंह-गले का रोग)
लकवा
वमन
वायु-गोला
वीर्य-क्षीणता
शरीर सूखना
श्वास फूलना
शूल उठना
स्तन खाली-खाली
स्नायु खिंचना
स्वाद मर जाना
स्वप्न-दोष
सन्तान न होना
सर्दी-जुकाम
सन्धि-वात
सन्निपात
सांप का डर
सिर-दर्द
सूजन
हड्डी टूटना
हिचकी
हिस्टीरिया
हृदय-रोग
हैजा
कायाकल्प

लहसुन

आपको शिकायत है कि लहसुन की गन्ध अच्छी नहीं

हम जानते हैं कि कुछ लोग लहसुन को छूना भी पाप समझते हैं, क्योंकि इसकी गन्ध ही ऐसी है। यही कुदरत की सबसे बड़ी चालाकी है जिसे आम आदमी समझ नहीं पाता। कुदरत की चालाकी यह है कि जो पदार्थ जितना अधिक गुणकारी है, उसकी रक्षा के लिए उसने उसे उतना ही मजबूत कवच भी पहना दिया है। अगर मधुमक्खियों के डंक न होते तो लोग उन्हें बोतलों और बर्तनों में शहद जमा करने पर लगा देते। कुदरत के सुख वही भोग सकता है जो काँटों की परवाह न करके गुलाब तक पहुँचे और डंक से बचकर शहद निचोड़ ले। इसी तरह जो लहसुन की गन्ध झेल लेगा, उसे इसी जीवन में नया जीवन मिल सकता है। अस्सी साल के बूढ़े को भी यह बीस साल का पट्ठा बना देता है, शर्त यह है कि इसकी दुर्गन्धि का रहस्य समझने की कोशिश की जाय।

इसे दुर्गन्ध देकर क्या परमात्मा ने भूल की है :

आपने अक्सर देखा होगा कि जैसे ही कोई जीव मरने लगता है, वैसे ही चीलें-कौए-गिद्ध उसके इर्द-गिर्द मँडराने लगते हैं। इसी तरह जब हमारे शरीर की कोशिकाएँ (सेल्स) निर्जीव होने लगती हैं तो शरीर बूढ़ा और जर्जर हो जाता है। मुर्दा सेल्स की दुर्गन्ध उसी तरह रोगाणुओं को मिल जाती है जिस तरह मरनेवाले जीव की गन्ध चील-गिद्धों को। लहसुन की तीखी गन्ध ही उस समय हमारे प्राण बचाती है और रोग-मौत

के मुर्दाखोर जीवाणुओं को भगाकर नये सेल्स पैदा कर देती है। जिस दुर्गन्ध का काम हमारी जान बचाना है, उससे मुँह फेर लेना अपना ही बुरा सोचना है।

लहसुन की बदबू के पाँव पकड़ लीजिये !

प्राण-रक्षक साँप हो या वन्दर, जब हम उसकी नागदेवता और भगवान् हनुमान कहकर स्तुति करते हैं तो लहसुन की तीखी गन्ध से नफ़रत किसलिए ? यही गन्ध ही तो हमारी प्राण-रक्षा करती है। इसकी तीखी गन्ध ही वास्तव में रोगनाशक तत्त्व है जिसे 'अलील डाइसल्फ़ेट' कहते हैं। रोगाणुओं का संहार यही करती है।

कौन कहता है यह तामसी है ?

केवल अज्ञानी लोग इसकी तेज़ गन्ध से बिदकते हैं। महात्मा गांधी लहसुन के परम भक्त थे। उन-जैसा सत्य और अहिंसा का पुजारी न हुआ है और न होगा। वे कड़कती सर्दी में भी 'लंगोटीवाले बावा' ही रहे। अन्तिम वर्षों में उनका स्वास्थ्य और भी निखर गया था। बुढ़ापे में भी उनका दिल-दिमाग सात्त्विक रहा और उनका जीवन पवित्रता का प्रतीक माना जाता है। वे बड़ी ललक के साथ लहसुन खाते थे और अहंकार-जैसी तमोगुणी वृत्तियों का उनमें लेश भी नहीं था। वे तो यह कहा करते थे—'लहसुन गरीबों की कस्तूरी है।' अगर यह तामसिक पदार्थ होता तो गांधी जी न तो किसी मूल्य पर इसे खाने को तैयार होते और न इसकी तारीफ़ करते।

बलिहारी जाइये इसकी बदबू के !

दोस्तो ! अगर लहसुन में इतनी तीखी गन्ध न होती तो यह टके भाव भी न बिकता। इसकी कलियों या फाँकों में अगर सन्तरे की सुगन्ध होती तो एक-एक कली एक-एक क्विटल सोने के भाव बिकती और हीरे-मोतियों की जगह लहसुन की तुरियाँ स्मगल होने लगतीं। कुदरत के बलिहारी जाइये कि गुणों के लिहाज़ से यह इतना सस्ता है कि रास्ते में कहीं पड़ा हो तो

लोग इसे उठाने में भी संकोच करते हैं।

लहसुन से मौत भी काँपती है

बादशाह वही है जो जान पर खेलकर भी अपने आश्रितों की रक्षा करे। लहसुन इसीलिए बादशाह है क्योंकि यह जिस शरीर में सम्मान पाता है, उसके अंग-अंग को फ़ौलाद की तरह मज़बूत और कुन्दन की तरह खरा सोना बना देता है। जो सही विधि से इसका सेवन करता है, उससे मौत भी कोसों दूर भागती है।

क्या इसकी तासीर सचमुच गर्म है ?

लहसुन शुरू में जोश दिलाता है, मगर बाद में ठंडक भर देता है। इसकी गर्मी तभी तक महसूस होती है जब तक शरीर में विकार है; उधर रोग शान्त, इधर लहसुन की गर्मी खत्म !

लहसुन 'शेर'-मूल का है

व्याधियों के जंगल में यह शेर की तरह दहाड़ता हुआ चुन-चुनकर रोगों का शिकार करता है। रोगाणुओं की फौज का यह जड़-मूल से सफ़ाया करके ही दम लेता है। इसीलिए यह खाने में मिर्च की तरह तीखा और चरपरा है, लेकिन बाद में मधुर और ठंडा असर डालता है।

इसमें कौन-कौन से तत्त्व हैं ?

लहसुन में विटामिन ए, बी और सी पाए जाते हैं; कुछ विशेषज्ञों की राय में विटामिन ई भी होता है। साढ़े छह प्रतिशत तक प्रोटीन्स, डेढ़ प्रतिशत तक लौह तत्त्व, एक प्रतिशत खनिज लवण, वसा, चूना और फ़ास्फ़ोरस के साथ इसमें तीस प्रतिशत तक कार्बोज की मात्रा होती है। प्रकृति के पदार्थों में जो छह रस पाए जाते हैं, उनमें से खटाई को छोड़कर बाकी पाँचों इसमें प्रचुरता से हैं।

लहसुन से क्या धर्म बिगड़ जाता है ?

खाने-पीने की चीज़ों का धर्म से कोई वास्ता नहीं। लहसुन से धर्म बिगड़ने की बात ढोंगियों और पाखंडियों का प्रचार है।

देखना यह चाहिये कि शरीर का क्या धर्म है। ठंडे मुल्कों में तो मांस-मदिरा खाने-पीनेवाले भी धर्म-भ्रष्ट नहीं होते। भारत में मांस-मदिरा को इसलिए धर्म-विरुद्ध माना गया है क्योंकि यहाँ की गर्म जलवायु में ये मनुष्य का दिलो-दिमाग भ्रष्ट कर देते हैं। लहसुन से यदि शरीर को गर्मी और उत्तेजना मिलती है तो जवानी की उम्र भी गर्म और उत्तेजक होती है, तव क्या लोग जवान होना ही छोड़ दें ? चाकू-छुरी का काम केवल मार-काट मचाना है, तव क्या लोग घरों में चाकू-छुरी रखना ही छोड़ दें ? हाँ, दफ्तर-मन्दिर या सभा-सोसायटी में जाना हो तो लहसुन कच्चा नहीं खाना चाहिये, क्योंकि इसकी गन्ध सुहानी नहीं है। इसका सेवन रात के खाने के साथ अत्युत्तम है, क्योंकि उसके वाद पान-इलायची खाकर मुँह सुवासित करके थोड़ी चहलकदमी के वाद सोने का समय होता है।

आखिर बदबूदार लहसुन में धरा क्या है ?

- ☐ यह हमारे शरीर में टूट-फूट की मरम्मत करता है।
- ☐ मुर्दा कोशिकाओं (सेल्स) में नया जीवन भरता है, अर्थात् बूढ़े को जवान वनाता है और मरणशील को जीवित रखता है।
- ☐ शरीर में क्षय (दमा, टी० वी०, जीर्ण रोगों) का घुन लग जाता है, नपुंसकता और क्षीणता की चींटियाँ शरीर की बुनियादें खोखली कर देती हैं, विकारों (रोगों) के चूहे रात-दिन काया को काट-कुतरकर खंडहर करते रहते हैं। लहसुन इन सवको भगाकर, शरीर के मकान को नीचे से ऊपर तक नया प्लास्टर चढ़ाकर, एकदम नये-जैसा वना देता है।
- ☐ बूढ़े शरीर में से मुर्दा सेल्स की वदबू पाकर ही रोगाणुओं के गिद्ध मँडराते हैं और जर्जर शरीर को नोच-नोचकर खाने के लिए घेरा डाल देते हैं। लहसुन की तेज़ गन्ध से ही मुर्दा सेल्स की वदबू दब जाती है और रोगी भी जवान होने

लगता है। तब रोग मुँह मसोसकर लौट जाता है।

- यह सदा याद रक्खें कि भोजन में स्वाद और सुगन्ध ढूंढने-वाले जल्दी मर जाते हैं। हमारा मतलव यह नहीं कि सड़ा-गला या कड़वा-कसैला ही खाया जाय। करेले की कटुता आपको मधुमेह (डायविटीज़) से वचाती है तो लहसुन की गन्ध सौ-सौ रोगों से वचाकर नवयौवन वाँटती है। पहले शरीर वचाइये, तब स्वाद-सुगन्ध भी चखिये।
- जैसे खेती में कुछ मित्र कीड़े होते हैं और कुछ दुश्मन कीड़े; इसी तरह गरिष्ठ पकवानों की गन्ध 'दुश्मन गन्ध' है और लहसुन की गन्ध 'मित्र गन्ध'।
- नव्वे प्रतिशत वीमारियाँ पेट से पैदा होती हैं और पेट का मल ही इधर-उधर गंदी गैस फैलाता है। लहसुन की गन्ध से गैस का गुवार निकल जाता है और आँतें तथा पेट साफ होकर शरीर निर्मल हो जाता है।
- जव हृदय का रक्त उछलने लगे, नब्जें छूटने लगें, तव लहसुन की चार-पाँच कलियाँ या उनका रस अमृत वनकर मौत के मुँह से निकाल लाता है।
- लहसुन की गन्ध से न डरिये! शरीर में घाव होने पर जव उससे लहू की गन्ध उठती है तो रोगाणु खिचकर घाव पर हमला करने को लपकते हैं। लहसुन का रस लगा देने से घाव की गन्ध मर जाती है और सेप्टिक होने का डर नहीं रहता।

  लहसुन का रस मरहम-पट्टी का काम करता है, मगर जल्दी सूख जाने के कारण कपड़ों पर दाग़-धब्बे नहीं लगाता। लहसुन मरहम भी है और पट्टी भी।
- जव कभी गरिष्ठ भोजन से तकलीफ़ हो तो लेटने की कोशिश न करें, वल्कि लहसुन चवाएँ।
- उत्तम लहसुन वही है जिसकी कली पुष्ट और मोटी हो, साथ ही खाते-चवाते समय मुँह में जलन हो; तभी वह

प्रभावी होगा।

- विषैले पदार्थ खा लेने पर कभी भी लेटने की कोशिश न करें, क्योंकि विष के असर से शरीर निढाल होता है और लेटने से वह और भी तेज़ी से शरीर में फैलता है। उस समय बैठकर लहसुन की फाँकें छीलकर चबाना शुरू कर दीजिये।
- किसानों और मज़दूरों के लिए लहसुन 'ईश्वरीय वरदान' है, क्योंकि यह शक्तिवर्द्धक, वीर्यवर्द्धक, स्निग्ध (चिकना), टूटी हड्डियों को जोड़नेवाला, नेत्र-ज्योति बढ़ानेवाला, दिल को ताकत देनेवाला, पाचक और सारक है।
- लहसुन स्वेदल, मूत्रल और रेचक है अर्थात् इसके खाने से पसीना और पेशाब खुलकर आते हैं, साथ ही कब्ज़ नहीं होने देता।
- घाव या सूजन पर लहसुन के रस का गाढ़ा लेप न करें, क्योंकि यह तीखी जलन पैदा करता है। दो बूंद लहसुन-रस में चार बूंद पानी मिला लें तो और कम जलन होगी।
- घाव में मवाद पड़ गया हो या उससे पीब बहती हो तो लहसुन का रस हर्गिज़ न लगाएँ। इस दशा में लहसुन की कलियाँ केवल चबानी चाहियें ताकि शरीर के अन्दर से घाव सूखने लगे।

लहसुन से अनेक रोग शान्त हो जाते हैं, मगर मात्रा और विधि (इस्तेमाल का ढंग) सही हो तो तुरन्त असर होने लगता है। किस रोग में कैसे प्रयोग करें, यह अकारादि क्रम से दिया जा रहा है।

अजीर्ण—भूख मर जाना, खट्टे डकार आना, जी कच्चा होना और सीने पर बोझ महसूस होना अजीर्ण की निशानियाँ हैं। लहसुन की एक गाँठ खोलकर कलियाँ छील डालिये, नींबू का रस एक तोला, अदरक का रस आधा तोला और थोडा

पुदीना, इन सबको काली मिर्च और नमक डालकर घोट लीजिये। यह ऐसी पाचक चटनी है कि चाटने के पंद्रह मिनट बाद ही तबीयत खुल जाएगी और भूख चमकने लगेगी। थोड़ा संयम से काम लीजिये और प्यास लगने पर केवल पानी पीजिए। दो घंटे बाद जब सीने से बोझ उतर जाय तो हल्का खाना खाइये। अदरक और पुदीना न मिले तो अकेले लहसुन, नींबू-रस और नमक की चटनी से तबीयत हल्की हो जाएगी।

अफारा—(१) भोजन के साथ लहसुन की तीन कलियाँ कच्ची ही चबाते रहिये। अगर अदरक के रस में डुबोकर चबाई जायँ तो जल्द आराम आता है। (२) लहसुन, काला ज़ीरा, सफेद ज़ीरा, शुद्ध गन्धक, सोंठ, काली मिर्च, बड़ी पीपल, शुद्ध हींग और सेंधा नमक, ये सब बराबर की मात्रा में लेकर नींबू-रस में खरल करें और छोटे बेर के बराबर गोलियाँ बना लें। भोजन के बाद दो गोली चूस लें। पुराना अफारा भी जाता रहेगा।

अरुचि—पचाने की आग (जठराग्नि) ठंडी पड़ जाय तो न खाने में मन लगता है और न काम-धंधे में। इससे मुक्ति के लिए लहसुन का अचार इस विधि से बनाइये—किलोभर लहसुन छीलकर अमृतबान में डालें और सिरके में डुबा दें। नमक मनमर्ज़ी का डालें, ५० ग्राम गुड़ भी। कुछ दिन धूप दिखाने से अचार तैयार हो जाएगा।

अर्द्धांग (अधरंग)—यह रोग शरीर को निकम्मा करके चारपाई पर डाल देता है, इसलिए थोड़ी मेहनत करके 'लहसुन पाक' तैयार कर लें। इकपोथिया (एक ही फाँकवाला) आध किलो लहसुन छीलकर गाय के एक किलो दूध में पका लें। सूखने पर पौन किलो देशी घी में भून लें।

अब डेढ़ तोला काली मिर्च, दो तोले कुलंजन, दो तोले पीपल, दो तोले रूमी मस्तगी, डेढ़ तोला दालचीनी, डेढ़ तोला वच, ढाई-ढाई तोले शतावर, शकाकुल और सालम मिश्री,

इन्हें पीसकर भुना हुआ लहसुन भी किसी अमृतबान में भरकर महीनेभर के लिए अनाज के ढेर में दबा दें। आयु और शक्ति को देखकर रोगी को दो माशे से एक तोला यह 'पाक' शहद-मिले दूध के साथ रोगी को खिलाएँ। कुछेक दिनों में ही सुन्न हो चुके अंग खुल जाएँगे। वड़े-वड़े वैद्य भी इससे उत्तम दवा नहीं वनाते।

अस्थि-क्षय (वोन टी० वी०)—हड्डियों का क्षय उतना ही चिंताजनक है जितना मकान की दीवारें और खम्बे जर्जर हो जाना। दीवारें और संतून ही न रहे तो छत कहाँ रहेगी? अगर क्षय शुरू हुए अधिक समय न वीता हो तो लहसुन के एक चम्मच रस में चार चम्मच पानी मिलाकर क्षयग्रस्त हिस्से को रोज़ धोना चाहिए। इससे रोग वहीं रुक जाता है। साथ-साथ लहसुन की तीन कलियाँ (तुरियाँ) कच्ची ही रोज़ाना चवाएँ, क्योंकि टूटी हड्डी जोड़ने और कमज़ोर हड्डी को अंदरूनी प्लास्टर चढ़ाने में लहसुन चमत्कारी है।

आँतों में कीड़े—मठे में दस-बारह बूँद लहसुन-रस मिलाकर तीन-तीन घंटे बाद पियें। अगर आमाशय में भी कीड़े हों तो एकाध लीटर पानी में एकाध चम्मच लहसुन-रस मिलाकर एनीमा भी लें।

आँतों में सूजन—लहसुन पीसकर पेडू पर इसकी मालिश कीजिये। मालिश के वाद पट्टी वाँध दीजिये। घंटे-भर वाद पट्टी खोल दीजिये। सूजन शान्त हो चुकी होगी। कसर हो तो शाम या सुबह यही प्रक्रिया दुहरा दीजिये।

आधा सीसी—आधे माथे या आधी खोपड़ी में होनेवाला दर्द वहुत परेशान कर देता है। इसे 'अधकपाली' भी कहते हैं। इसके लिए लहसुन की कलियाँ पीसकर कनपटी पर लेप दें और डेढ़-दो मिनट वाद पोंछ दें ताकि कनपटी पर फफोले न पड़ जायँ। जितना रस कनपटी पर लगा रह जाएगा, वही दर्द को सोख लेगा।

आवाज फटना—गला बैठ जाय या आवाज़ फटी-फटी-सी निकले तो गर्म पानी के एक ग्लास में लहसुन की तीन कलियों का रस घोलकर ग़रारे कीजिये। अगर तब भी आवाज़ न खुले तो तीन कलियाँ सिरके में भिगोकर चबा जाइये। निश्चित रूप से आवाज़ खुल जाएगी।

आँव और दस्त—मरोड़ (ऐंठन) के साथ जब दस्त आने लगें तो कच्ची आँव निकला करती है। इसके असर से सारा शरीर निढाल और बेजान हो जाता है। इसके लिए गाय के एक तोला घी में चौथा हिस्सा (ढाई माशे) लहसुन-रस मिलाकर चटाइये। बच्चे और कमज़ोर आदमी के लिए इसकी मात्रा आधी कर देनी चाहिये। जवान रोगी को घी और लहसुन-रस तोला-तोलाभर मिलाकर दिया जा सकता है। अगर घी चाटने को मन न करे या घी खरीदने की ताकत न हो तो पावभर मठे में डेढ़ माशे लहसुन-रस मिलाकर सुबह, दोपहर और शाम को पिला दें। इससे आँव आना निश्चित ही बंद हो जाएगा।

इन्फ़्लूएंज़ा—भोजन में या भोजन के साथ लहसुन खाने-वालों को हैज़ा, प्लेग और फ़्लू जैसा कोई रोग नहीं सताता। फ़्लू का हमला होने पर लहसुन और अदरक का रस मिलाकर सेवन करें, साथ ही लहसुन और हल्दी पीसकर हल्का गर्म कर लें और पुल्टिस की तरह छाती पर बाँध दें। इस तरह जकड़ा हुआ श्वास-संस्थान खुल जाएगा और पसीना आने से विकार शान्त पड़ जाएगा। इसकी तीखी गन्ध फ़्लू की छूत से स्वयं को भी बचाएगी और दूसरों को भी।

उबकाई—ताजा या सूखा लहसुन लेकर उसकी एक कली छीलकर दाँतों से खूब चबाएँ और मलीदा करके निगल जाएँ। दूसरी कली खाते ही हाजमे का डकार आ जाएगा। तीसरी कली तभी खाएँ अगर ज़रूरत समझें।

ऊँचा रक्तचाप (हाई ब्लडप्रेशर)—कुदरत ने लहसुन में यह खास विशेषता भर दी है कि निम्न रक्तचाप (लो ब्लडप्रेशर)

हो या ऊँचा, दोनों में समान रूप से गुणकारी है। इसके लिए इकपोतिया (एक ही कलीवाला) लहसुन का पूरा हरा पौधा उखाड़ लाएँ। उसे दल-कुचलकर रस निचोड़ लें और ताज़ा पानी मिलाकर हल्का गाढ़ा ही पी जायँ। जिन्हें ऊँचे रक्तचाप की बराबर शिकायत रहती हो, उन्हें किलोभर इकपोतिया लहसुन इकट्ठे ला रखने चाहियें। एक गाँठ छीलकर शहद में चटनी की तरह घुटवा लें और भोजन के साथ सुबह-शाम सेवन करें। इससे दिल और फेफड़ों को भी ताकत मिलेगी और रक्त भी गाढ़ा नहीं होगा।

रक्तचाप उच्च हो या निम्न, लहसुन का मुरब्बा दोनों के लिए एक-समान हितकारी है। एक किलो लहसुन की कलियाँ छीलकर धूप में सुखा लें ताकि उनमें जल का अंश न रहे। तीन दिन की धूप काफ़ी है। इन कलियों को अमृतबान में डालकर इतना शहद मिलाएँ कि वे उसमें डूब जायँ। इन्हें दो हफ्ते धूप में रसने दें। मुरब्बा तैयार हो जाएगा। एक कली दूध के साथ, या आधी सुबह और आधी शाम को दूध के साथ सेवन करें। निश्चित रूप से आरोग्य मिलेगा।

औलाद न होना—सन्तान के लिए तरसनेवाले पति-पत्नी, दोनों को इकपोतिया लहसुन सिद्ध करके प्रकृति से पुत्र-प्राप्ति का वरदान लेना चाहिये। यह स्त्री के गर्भाशय की शुद्धि और गर्भ-स्थापना में सहायक है और पुरुष के शुक्राशय को प्रचण्ड करता है।

मिट्टी की ऐसी हँडिया और ढक्कन लाएँ जिसमें दो-ढाई किलो पदार्थ समा सके। उसमें इकपोतिया लहसुन की गिरियाँ (छिली हुई कलियाँ) डालकर शहद में डुबा दें। ढक्कन लगाकर ऊपर से कपड़ा बाँधकर गीली मिट्टी चढ़ा दें। इसे ज़मीन में गाड़कर उसी पर चूल्हा बनाएँ और सुबह-शाम उसी चूल्हे पर खाना पकाएँ। चालीस दिन बाद हँडिया निकाल लें। आधी-आधी कली पति-पत्नी सुबह-शाम चबाएँ और दूध के साथ

निगलें। ब्रह्मचर्य के साथ चालीस दिन सेवन करें। उनके प्रजनन अंगों में इतनी शक्ति भर जाएगी कि एक-दो बार के सहवास में ही गर्भाधान हो जाएगा।

कट जाने पर—चाकू-छुरी से कट जाने पर खून बहने लगे तो लहसुन का रस मल दीजिये। घाव जल्दी भरेगा और सैप्टिक होने का कोई खतरा नहीं रहेगा। याद रहे कि घाव भरना लहसुन का ही काम है और यह सामर्थ्य इसीमें है।

कण्ठ-रोग—लहसुन गले के सभी रोगों पर गुणकारी है। इसमें खटास का अंश न होने के कारण कफ़ पर सीधा प्रहार करता है और इसकी दाहकता (गर्ममिज़ाजी) के आगे गले की सूजन या अवरोध बेअसर हो जाते हैं। चाहे लहसुन की चटनी बना लें, चाहे अचार या मुरब्बा, खाली पानी में भी लहसुन-रस की बूँदें गले के सब विकार शान्त कर सकती हैं।

कंठकौआ फूलना—गले में जो मांसपिंड (कौआ) लटकता रहता है उसके बढ़ने या फूल आने से खाना-पीना हराम हो जाता है। उसपर लहसुन का रस लगाने से वह अपनी औकात में सिमट जाता है।

कब्ज़—आजकल एक तो दूध-घी-मक्खन ही अलभ्य होते जा रहे हैं, उसपर दिन में दस-दस बार चाय के प्याले सुरकने का रिवाज चल पड़ा है। एक तो चिकनाई से शरीर खाली रहता है, ऊपर से खुश्की पैदा करके कब्ज़ तो होगा ही। मांसाहार भी घातक रूप से कब्ज़ करता है। बहुत-से लोग नहीं जानते कि दौड़ने-भागनेवाला शेर भी अपना शिकार खाने के बाद छह-छह दिन कब्ज का शिकार रहता है। आँतों और पेट में से मल निकालने के लिए लहसुन का दाल-सब्ज़ी में बराबर इस्तेमाल करना चाहिये। चाय के शौकीनों को हमारी यही सलाह है कि चाय कम नहीं कर सकते तो सुबह-शाम की चाय में लहसुन की दो-तीन बूँदें ही डाल लिया करें।

कमज़ोर आँखें—आँखों की ज्योति कम होने लगे तो लहसुन

की पाँच कलियाँ घोट-पीसकर पचास ग्राम पानी मिलाकर उसमें शहद घोलें और पी जाएँ। दो घंटे बाद ढाई सौ ग्राम कवोष्ठा (कोसा, हल्का गर्म) दूध पी लें। इससे आँखों की रौशनी भी तेज़ होगी, शरीर को भी ताकत मिलेगी और बाल भी सफेद नहीं होंगे।

कान में दर्द—(१) लहसुन का तेल थोड़ा गर्म करके कान में डालने से खुश्की भी दूर होती है और छोटा-मोटा घाव भी सूख जाता है।

(२) अगर घाव न हो तो लहसुन और अदरक का रस मिलाकर तीन-तीन बूँद दोनों कानों में डाल सकते हैं। एक ही कान में दर्द हो तो दो बूँद डालकर थोड़ी देर बाद रुई की बत्ती से कान साफ़ कर दें। अदरक और लहसुन की एक-एक बूँद मिलाकर ही दो बूँद डालें।

(३) अगर इतना दर्द हो कि कान हथेली से दबाकर बैठने की नौबत आ जाय तो लहसुन और अदरक के साथ करेले और सुहांजन (सहजन) की जड़ का रस भी मिला लें। दों बार दो-दो बूँद डालने से ही दर्द दूर हो जाएगा। अगर समय पर सुहांजनमूल या करेला न मिले तो अदरक का रस मिलाकर ही काम निकाल लें। असली इलाज तो लहसुन ही करेगा।

कान में फुंसी—लहसुन के रस में चार गुणा पानी मिलाकर, उन दोनों के बराबर ग्लिसरीन में घोल दें। फुंसी को दबाने और सुखाने में यह विधि विशेष हितकारी है।

कान बोलना—अगर कानों में साँय-साँय या भाँय-भाँय की आवाज़ें आने लगें तो लहसुन और अदरक का रस हल्का गर्म करके दो-दो बूँद कानों में डालें और रचने दें। रात को रुई से कान बंद करके सो जायँ और यह प्रक्रिया तीन-चार दिन जारी रक्खें। निश्चित आराम आएगा।

कान से मवाद बहना—तिल के तेल में लहसुन की छिली हुई कलियाँ काटकर आग पर पकाएँ। कलियाँ लाल होने लगें

तो तेल छान लें। इसतेल की दो-दो या तीन-तीन बूंदें कान में टपकाकर असर करने दें। दो घंटे बाद रुई से कान साफ करके दोवारा तेल की बूंदें डाल दें और रुई से कान बंद करके सो जायँ। दो दिनों में पीव या मवाद आना बंद हो जाएगा।

काली खांसी—(१) लहसुन की कली आग पर भूनकर शहद में पीसें और रोगी को चटा दें। बच्चों को आधी मात्रा में चटाएँ। दुधमुंहे बच्चे को लहसुन की राख ज़रा-सी देनी चाहिये और माता के ही दूध के साथ ठीक रहेगी।

(२) दूसरी विधि यह है कि ओंघा (अपामार्ग) के रस में लहसुन का रस मिलाकर पिलाएँ; रोगी के सीने पर नर्म हाथों से ज़ैतून के तेल की मालिश करें। यह प्रक्रिया दो-दो घंटे बाद दोहराते रहें। पैरों के तलुओं पर लहसुन पीसकर लेई की तरह लेप दें या पट्टी पर फैलाकर तलुओं से बाँध दें। बच्चों को छिली हुई लहसुन की कली तोड़कर सुंघाएँ। अगर बच्चा चलता-फिरता हो तो लहसुन-कलियों की माला पिरोकर उसके गले में डाल दें। बड़ों के गले में भी यह माला पहनाई जा सकती है।

क़ै आना—चाहे क़ै (वमन, उलटी) आ रही हो या आने को है, एक से तीन तक कलियाँ चबा-चबाकर रस निगलें और लुगदी भी खा जायँ। एक ही वार में वमन आकर सीना स्वच्छ हो जाएगा, डकार आएगा और हाज़मा सही हो जाएगा।

खट्टे डकार—(१) चाय तो आजकल पचानवे प्रतिशत लोग पीने लगे हैं, मगर आप **लहसुनिया चाय** पीजिये। चाय के पानी में चीनी की जगह गुड़ डालें और कम ही डालें। दूध की जगह नींबू-रस मिलाएँ और एक कप चाय में छोटा आधा चम्मच नींबू-रस काफी समझें। अब दस बूंद लहसुन निचोड़कर चाय में मिलाएँ और सुरकना शुरू कर दें। तबीयत हरी हो जाएगी। इससे दिमागी तनाव भी दूर होगा और वायु, पित्त तथा कफ़ के विकार मिटने के साथ-साथ पाचक आग (जठराग्नि) भी प्रचण्ड होगी।

(२) कोल्ड कॉफ़ी या कोल्ड ड्रिंक्स (ठंडे पेय) का धंधा भी गर्मियों में बहुत चलता है। इससे पेट की आग बुझ जाती है और हाज़मा बिगड़ने से खट्टे डकार आने लगते हैं। अगर एक ग्लास पानी में दस-बारह बूंद लहसुनिया रस डालकर, उसमें सौंफ, पुदीना और जीरा घोटकर मिलाया जाय तो यह भी ज़ायकेदार **लहसुनिया कोल्ड ड्रिंक** बन जाएगा। इसमें काला नमक और बर्फ़ का चूरा भी मिला सकते हैं। बर्फ़ तभी अनुकूल रहेगी अगर खाना खाए डेढ़-दो घंटे बीत चुके हों। हैंडपम्प या घड़े-सुराही का पानी बर्फ़-जैसा ठंडा होता ही है; शरीर के ताप-मान के हिसाब से ज़्यादा ठंडा पीना अपना ही नुक्सान करना है। नमकीन स्वाद नहीं भाता तो चीनी मिला लें।

खुजली—शरीर के जिस भाग में भी खुजली होती हो, उसके लिए अलग तेल तैयार कर लें। किसी छोटी शीशी में सरसों का तेल लेकर उसमें लहसुन का रस निचोड़ दें और शीशी हिलाकर एकजान कर दें। अगर पूरे बदन में खाज का प्रकोप हो तो सात दिन खैर का क्वाथ (काढ़ा) आधा कप पियें और उसके साथ लहसुन की दो कलियाँ चबा जायँ। इसके साथ-साथ बदन पर लहसुन का रस वैसलीन में डालकर हल्की-हल्की मालिश करें। स्नान एक घंटे बाद करें और नहाते समय लहसुन-रसवाले सरसों का तेल सिर-बदन में लगाएँ। छिलन, घाव और जलन, सब शांत हो जाएँगे। मालिश के लिए तेल बनाने की विधि यह है कि एक हिस्सा लहसुन की लेई, दो हिस्से पानी और चार हिस्से सरसों या तिल का तेल, इन्हें आग पर तपाएँ और पानी जल जाने पर ठंडा करके प्रयोग में लाएँ।

गर्भ ही गर्भ—जो स्त्रियाँ गर्भाधान की परेशानी से बचना चाहती हों या परिवार-नियोजन के पक्ष में हों, उन्हें चाहिये कि रजोधर्म से निपटकर लहसुन की दो कलियाँ छीलकर निगल जायँ। जिन महिलाओं के पति शराब में धुत्त होकर देर तक चिमटे रहते हैं, उन्हें भी इस कुटेव से शीघ्र मुक्ति मिलेगी।

गर्भाशय में सूजन—इसके निवारणार्थ लहसुन-रस की दस बूँदें और नींबू तथा पुदीने का रस गर्म चाय में काला नमक मिलाकर पिलानी चाहिये। साथ ही पाँच बूँदें लहसुन का रस, पाँच चम्मच दूध और एक चम्मच सरसों के तेल में पकाकर ठंडा कर लें और सुबह-शाम योनि में चुपड़ दें। तीनेक दिनों में गर्भाशय की सूजन शान्त हो जाएगी।

गुहेरी—चार कलियों को पीसकर दो-तीन बूँद रस निकाल लें और उसमें कर्पूर (मुश्क काफ़ूर) की टुकड़ी घोलकर गुहेरी (बिलनी) पर लगाएँ। दिन में तीन बार लगाएँ। शाम तक बैठ जाएगी।

गंजापन—(१) लहसुन का तेल खुद निकालें और गंजे हिस्सों पर मालिश करें। तेल निकालने की विधि यह है कि छोटी कड़ाही में एक किलो लहसुन का रस डालेंगे तो कुछ देर बाद सतह पर उतर आयगा। रुई से उसे समेटकर कटोरी में निचोड़ दें। इस तेल को हल्की आँच पर गर्म करें ताकि पानी का अंश भाप बनकर उठ जाय। बाकी तेल बच जाएगा और इससे आप गंजी त्वचा पर बालों की खेती उगा लीजिये। तेल किसी शीशी में ढक्कनबंद करके रक्खे रहें। इतनी मेहनत न कर सकें तो—

(२) किसी शीशी में आठ-दस लहसुन की कलियाँ छील-तोड़कर डाल दें। हफ़्तेभर में लहसुन के गुण तेल में रच जाएँगे। इस तेल को इस्तेमाल करें और अगले हफ़्ते के लिए दूसरी शीशी में उसी तरह कलियाँ डाल दें। झड़ते हुए बाल अपनी जगह मजबूती से जम जाएँगे और नये बालों के अंकुर फूट आएँगे।

(३) सरसों का पचास ग्राम तेल लेकर, उसमें लहसुन की पूरी गाँठ छील-काटकर आग पर पकाएँ। जब लहसुन की कलियाँ जलकर काली पड़ जाएँ तो तेल को छलनी से शीशी में निथार लें। तीन-चार बार निथारने से तेल स्वच्छ हो जाएगा।

यह भी गंज दूर करने में पूरी तरह प्रभावी है।

गला बैठना—पानी में लहसुन-रस डालकर गरारे कीजिये, आवाज़ खुल जाएगी और गले में दर्द भी नहीं रहेगा। ग़रारों से चैन न मिले तो लहसुन की दो-तीन कलियाँ छील-काटकर सिरके में डुबोकर चबाएँ।

गठिया—आम तौर पर यह वात-रोग माना जाता है और बड़ी आयु में इसलिए भी हो जाता है क्योंकि दौड़भाग तो होती ही नहीं, आराम से बैठने की आदत भी पड़ जाती है। रक्त-संचार मंद हो जाने से जोड़ों और घुटनों में ख़ून जमने लगता है। इसके लिए त्वचा के अंदर और वाहर से लहसुन-रस और लहसन-तेल से फ़ायदा उठाइये। त्वचा पर घुटनों के आगे-पीछे तेल की मालिश कीजिये और ख़ून को तरल वनाने के लिए लहसुन की कलियाँ चवाइये। सर्दियों में मालिश खुली धूप में करें; गर्मियों में खुले आँगन की छाँवदार जगह में मालिश ठीक रहती है, क्योंकि गर्म हवा भी सेंक (टकोर) का काम देती है; वरसात में हमेशा बंद कमरे में मालिश करें और कपड़े से अंग ढँक दें ताकि सीलनभरी हवा न लगे।

गैस बनना—आजकल लोग कुछ ज़्यादा ही नाज़ुक हो गए हैं और खाना पचाने के लिए चार कदम पैदल चलना भी शान के खिलाफ समझने लगे हैं। हवाखोरी के लिए भी आजकल स्कूटर और कार में घर से निकलते हैं। उनके पेट गाभिन महिलाओं की तरह आगे को निकल आते हैं और वे रात-दिन गंदी गैसें छोड़ा करते हैं। ऐसे लोगों को 'लहसुनिया किशमिश' राहत का सन्देश लाएगी। एक गाँठ लहसुन, एक गाँठ अदरक, एक गाँठ प्याज़ छील-काटकर एक टमाटर, पुदीने की पत्तियाँ, ज़ीरा, नमक और टमाटर सिल पर पीस लें। इस चटनी को प्याले में डालकर वीस किशमिश (धोकर, वीज निकालकर) चटनी में मिलाएँ और उसमें आधा नींबू भी निचोड़ लें। इस तरह दिन में तीन वार चटनीदार किशमिश खाएँ। मिठास तेज

करने के लिए थोड़ी मिश्री या शक्कर भी डाल लें तो कोई हर्ज नहीं। गैस के सारे गुबार निकल जाएँगे।

गृध्रसी—कमर टूटती-सी लगे और टाँगों में जान न रहे तो पचास ग्राम शुद्ध गुग्गल को दस ग्राम इक्पोतिया (एक कली वाले) लहसुन में तबीयत के साथ खरल करें। भाँग की तरह जितनी जमकर घुटाई करेंगे उतनी ही अधिक असरदार दवा बनेगी। इसमें थोड़ा गाय का घी मिला लें। इसकी छोटी-छोटी गोलियाँ वना लें और ताज़ा पानी के साथ एक-एक गोली दिन में तीन वार खिलाएँ। जवान स्त्री-पुरुष दो-दो गोलियाँ भी ले सकते हैं। सप्ताहभर में विकार से मुक्ति मिल जाएगी।

घ्राण-शक्ति खो जाना—ज़्यादा तम्बाकू खानेवाले, अधिक भाँग खानेवाले, रात-दिन नशों में डूबे रहनेवालों में अच्छी-बुरी गन्ध मर जाती है। ज़ुकाम में भी यही हालत वन जाती है। उन्हें लहसुन का रस सुँघाना चाहिये। एक बूँद लहसुन-रस में दो बूँद पानी मिलाकर नथुनों में टपकाने से भी तुरन्त लाभ होता है। इससे सिरदर्द भी जाता रहेगा और गंधग्राही स्नायु चैतन्य होंगे।

घाव न भरना—(१) कैसा भी घाव हो, एक भाग लहसुन-रस में दो भाग पानी मिलाकर उसमें रुई का फाहा गीला करे और घाव साफ कर दें। उसके बाद लहसुन की कलियाँ पीसकर घाव पर रक्खें और ऊपर से पट्टी बाँध दें। इससे घाव में पानी की लाग भी नहीं होगी, साथ ही घाव भी जल्द भरेगा। जितना गहरा घाव होगा, उतना ही लम्बा इलाज करना पड़ेगा।

(२) लहसुन-रस घाव पर लगेगा तो टीस भी पैदा करेगा। इसलिए वच्चों और नाज़ुक लोगों के लिए वैसलीन में लहसुन का रस मिलाकर मरहम बना लेनी चाहिये। यह भी उतनी ही गुणकारी है, मगर घाव भरने में दुगुना समय लेती है क्योंकि लहसुन की टीसनेवाली दाहकता ही वास्तव में शीघ्रता से इलाज करती है।

घाव में कीड़े—लहसुन छील-काटकर राई के तेल में भूनिये और छान लीजिये। यह तेल घाव के कीड़ों को चुन-चुनकर समाप्त कर देगा।

चेचक के घाव—चेचक के छाले फोड़ने और घाव भरने के लिए लहसुन पीसकर रोगी के (पैरों के) तलुओं पर मलें। लहसुन की गन्ध पाँव की त्वचा से प्रवेश करके शरीर के उन्हीं रोमकूपों से निकलती है जहाँ विकार होगा। यही गन्ध चतुर सर्जन की तरह शरीर की सारी खोट अपने साथ लेकर हवा में विलीन हो जाती है।

चोट और सूजन—त्वचा के भीतर स्नायुओं के कट-फट जाने से वहाँ खून तेज़ी से दौड़ता है और चोटग्रस्त अंग सूज आता है। लहसुन की कलियाँ हल्दी में पीसकर तेल में पकाएँ और पुल्टिस बनाकर बाँध दें। दो ही पट्टियों में सूजन बैठ जाएगी। अगर त्वचा के नीचे ज़्यादा टूट-फूट हो चुकी होगी तो इसके लिए पाँच-सात दिन सुबह-शाम पुल्टिस बाँधनी पड़ेगी।

छाती में दर्द—लहसुन का अर्क निकालिये और नमक मिलाकर एक चम्मच पिला दीजिये। सीने पर लेप भी कीजिये और इसके लिए लहसुन-रस वैसलीन में मिला लीजिये।

छूत के रोग—फ़्लू, हैज़ा (विशूचिका), चेचक या नेत्र-फ्लू आदि छूत की महामारियाँ हैं। इसके लिए वातावरण को भी छूत-निरोधक वनाना चाहिये, जैसे लहसुम की सूखी कलियाँ जलते उपले पर रखकर कमरे की वायु स्वच्छ करें, हरी कलियाँ काटकर घर-आँगन के कोनों में डाल दें और तीसरे दिन ताज़ा कलियों में बदल दें। घर के सब सदस्यों को लहसुन की कलियाँ चबाने को दें और जो लोग ऐसा न कर पायँ, उन्हें लहसुनियाँ चाय पिलाएँ।

छूत के फोड़े—कुछ फोड़े-फुंसियों की लाग (छूत) से सिकरी (छीजन) और खरिंड के ज़र्रे अपने दूषित असर को त्वचा में फैलाते रहते हैं और दूसरों को भी प्रभावित करते हैं। ऐसे

संक्रामक फोड़े-फुंसियों पर एक भाग लहसुन-रस में चौगुणा पानी मिलाकर, उसमें तर की हुई पट्टियाँ रखनी चाहियें। इस तरह छूत का असर नहीं रहेगा और रोगी भी जल्द नीरोग होगा।

जलोदर—आधा कप पानी में लहसुन-रस मिलाकर सुवह-शाम पिलाएँ। जल्द आराम चाहते हों तो जव भी प्यास लगे, पानी में लहसुन का अर्क मिलाकर पियें। लहसुन की कलियाँ किशमिश के साथ पीसकर चटनी के तौर पर भोजन के साथ भी लेते रहें।

जी घबराना—जी मिचलाए या घबराहट-सी महसूस हो, पानी में लहसुन-रस मिलाकर पी जाइये। चैन आ जाएगा।

जुकाम—वीस ग्राम सोंठ, दस ग्राम काली मिर्च, पाँच ग्राम तुलसी-दल, आधा लहसुन पीसकर मिश्री से मधुर किये दूध के साथ सेवन करें। नज़ला-ज़ुकाम जड़ से जाता रहेगा। सोते-समय सेवन करें ताकि सुवह तक नीरोग होकर हँसते-मुस्कराते काम-धंधे में लग सकें।

जूएँ पड़ना—लहसुन और नींबू का रस इतनी मात्रा में मिलाएँ कि सिर के वालों और जड़ों तक मला जा सके। रस सूखते ही जूएँ भी दम तोड़ चुकी होंगी।

जोड़ों में दर्द—(१) अकेले लहसुन के रस की मालिश करने से जोड़ों में रुकी हुई वात निकल जाएगी और रक्त कुदरती चाल में संचार करने लगेगा। जुड़ा जा रहा वदन खुलने लगेगा।

(२) पुराना रोग हो तो लहसुन की एक-साथ चार गाँठें छीलकर रात को भिगो दें और सुबह उठकर घोट-छानके पी जायँ। ऊपर से मक्खन चाट लें। ऊपर से मक्खन चाट लें। सात दिन रोज़ाना यही करें। दूसरे सप्ताह पाँच की वजाय सात गाँठों की कलियाँ उसी तरह भिगोएँ, घोटें और पियें। तीसरे हफ़्ते दस गाँठें रोजाना इस्तेमाल में लाएँ। महीने का अन्तिम

सप्ताह खाली जाने दें और लहसुन का असर देखें। ज़रूरत समझें तो तीन हफ़्ते फिर यही क्रिया दोहराएँ। जोड़ों के दर्द के लिए यह रामबाण नुस्खा है।

डिप्थीरिया—साँस का यह जानलेवा रोग है। बच्चों की तो इससे वहुत ही कष्ट होता है। लहसुन इसके लिए रामबाण ओषधि है। कली छीलकर चूबाइये और रस ले-लेकर खा जाइये। बच्चों को इसका रस निकालकर चौगुने पानी के साथ दीजिये। तीन-चार घंटों में अगर पाँच-सात कलियाँ चबा ली जायँ तो आधा डिप्थीरिया जा चुका होगा।

ततैया के काटे पर—लहसुन का टिंक्चर लगाएँ। टिंक्चर आप घर पर वनाकर रख सकते हैं। एक सौ मिलीलीटर लहसुन का रस, चार सौ मि० ली० स्पिरिट, बीस ग्राम लोबान और दस ग्राम पिसी हल्दी, इन सबको काँच की बोतल में भरकर सात दिन बाद छान लें। यह टिंक्चर हमेशा काम आएगा।

तपेदिक—टी०बी० या तपेदिक के रोगी को लहसुन-कलियों की माला पहना देनी चाहिये ताकि उसके कण्ठ और फेफड़ों में से रोगाणुओं की फौज खुद-ब-खुद मरती जाय। सुबह दातुन-कुल्ला के वाद एक चम्मच अस्ली शहद में दस बूँद लहसुन की मिलाकर चटा दें। घंटेभर वाद इकपोतिया लहसुन की गाँठ खोलकर जलते उपले पर भस्म कर लें और चुटकी-भर भस्म शहद में मिलाकर चटा दें। दोपहर को पावभर इकपोतिया लहसुन छील-काटकर पीस लें और सवा किलो दूध में पकाएँ। जव मावा-सा वन जाय, तव देशी घी में डालकर हल्की आँच पर भूनें। पावभर चीनी की चाशनी में ही, भुनकर बादामी रंग का हो चुका लहसुन-दूध का मावा मिला दें। स्वादिष्ट वर्फ़ी की तरह खिला दें। चाय में भी लहसुन की बूँदें हों और दूध देना हो तो उसमें भी लहसुन-कलियाँ उबालकर दें। महीने-भर में रोगी तंदुरुस्त होकर अखाड़े में खम ठोंकता दिखाई देगा।

तमक श्वास—आधा किलो मोटे लहसुन की कलियाँ

पाँच-सात सौ ग्राम पानी में उबालें और कलियाँ नर्म पड़ जाने पर उतार लें। आध किलो सिरका लेकर ढाई सौ ग्राम शक्कर में शर्बत बना लें और उसीमें उबले हुए लहसुन की कलियाँ डाल दें। एक-दो कली रोज़ सवेरे मुँहअँधेरे चबा लें और उसी में से एक चम्मच शर्बत पी लें। पाँच-सात दिनों में श्वास सहज हो जाएगा और गले से फेफड़ों तक का सारा कष्ट निकल जाएगा।

त्वचा-क्षय—दाद, एग्ज़ीमा, कोढ़ और खाज के कारण अगर त्वचा में क्षय होने लगे तो सौ मिलीलीटर स्पिरिट में आधा लीटर लहसुन-रस मिला लें। सलाई पर रुई लपेटकर इसे टिंक्चर की तरह क्षयग्रस्त त्वचा पर लगाएँ, कुछ दिनों में ही निर्मल और स्वच्छ हो जाएगी।

तिल्ली बढ़ना—तिल्ली है तो नन्हा-सा अंग, लेकिन इसका अपनी औकात से बढ़ना लाखों विकार पैदा कर देता है। इसे अपने ही आकार में लौटाने के लिए (१) भोजन के साथ लहसुन की तीन कलियाँ कच्ची ही चबानी चाहियें। (२) लहसुन, पिप्पला-मूल और हरड़ बराबर मात्रा में लेकर कूट-पीस लें और चुटकी-भर चूर्ण गाय के मूत्र के साथ रोगी को दिन में दो बार खिला दें। जो रोगी गोमूत्र न पीना चाहे, उसे चुपचाप गुलाब जल में गोमूत्र मिलाकर दे दें। गोमूत्र जैसा उत्तम जल गंगाजल भी नहीं माना जाता।

थकान की टूटन—चाहे आप बीस कोस पैदल चलकर आ रहे हों और रोम-रोम थकान से चूर हो गया हो, आराम से बैठ-कर लहसुन की एक गाँठ छीलकर खा जाइये, काफ़ूर की तरह थकान उड़ जाएगी।

थुलथुली काया—जिन लोगों का खान-पान तो चंगा-चोखा है मगर व्यायाम के नाम पर गद्दे-गदेलों पर आराम करना है, उनके शरीर वायु से फूल जायँ तो कोई अचम्भा नहीं। उनके लिए स्वादिष्ट चूर्ण-चटनी की सलाह दी जाती है। लहसुन की

कलियाँ (पाँच-छह) छील-काटकर रात को गाय के मठे में भिगो दें। सुबह उन्हें पीस लें। अजवायन, भुनी हींग, सोंठ, सेंधा और काला नमक, सफ़ेद ज़ीरा, सौंफ और पुदीना का चूर्ण वना लें। आधा तोला चूर्ण फाँककर लहसुन की चटनी चाटें। दोनों को मिलाकर चाटने का स्वाद ही निराला है। शरीर की फ़ालतू हवा निकल जाएगी और मन चाहेगा कि थोड़ा उछला-कूदा जाय।

दमा—(१) दमे का दौरा शान्त पड़ते ही एक तोला लहसुन-रस दो तोले पानी में मिलाकर रोगी को पिला दें। (२) रसौत, प्याज़, अदरक, इन तीनों का रस निकालकर, इससे चौथाई अनुपात में शहद मिला दें। इसे बोतलबंद करके कहीं ज़मीन में गाड़ दें। धरती की चालीस दिन की गर्मी पाकर यह दमानाशक आसव बन जाएगा। सुबह-शाम रोगी को एक-एक तोला दें। पुराना दमा भी दम तोड़ बैठेगा। (३) साँस सहज करने के लिए हल्के गर्म पानी में लहसुन की बूँदें मिलाएँ और रोगी को सुँघाएँ; दो बूंद उसके नथुनों में टपकाएँ और बाकी उसे पिला दें। आराम आने लगेगा।

दाढ़-दाँत दुखना—लहसुन का तेल हो तो सबसे उत्तम, नहीं तो लहसुन के रस में ही रुई की फुरेरी भिगोकर दाँत या दाढ़ में रख लें। चाहे टीसें उठ रही हों, चाहे गाल तक सूज आए हों, तुरन्त शांति मिल जाएगी। लहसुन-रस से दाढ़-दाँत के कीड़े भी मर जाएँगे।

दाद-मरहम—दाद, खुजली, चम्बल और चोट-चपेट के लिए लहसुन विशेष हितकारी है। मरहम वनाने के लिए लहसुन छीलकर घोट-पीस डालें। इस लेई को पाँच गुणा वैसलीन में मिला लें।

[चोट-मोच पर मरहम लगानी हो तो एक चुटकी पिसी हुई हल्दी भी मिला लें। घाव पर लगानी हो तो इस बात का ध्यान रक्खें कि महिलाओं और बच्चों की त्वचा

कोमल होती है और उनकी मरहम में वैसलीन सातगुणा अधिक हो ।]

दिल धड़कते रहना—बढ़ी हुई धड़कन में लहसुन-रस को पानी में मिलाकर पीने से लाभ होता है। स्वाद के लिए नमक भी मिला सकते हैं।

दुर्बलता—यहाँ हम बालक-बालिकाओं के लिए मात्रा बता रहे हैं, मगर युवा लोग भी इतनी ही मात्रा में सन्तोष करें, क्योंकि गर्मी सहने के लिए भी शरीर में शक्ति होनी चाहिये। दुर्बल लोगों के लिए प्रतिदिन ढाई तोले लहसुन की छिली हुई कलियाँ ढाई तोले घी में तलकर बादामी-लाल कर लें और सवा तोला मिश्री मिलाकर उन्हें खिला दें। ऊपर से दो-ढाई सौ ग्राम दूध पिलाना भी ज़रूरी है। प्रौढ़ आयु के लिए दुगुनी मात्रा में इसका सेवन कर सकते हैं। दो सप्ताहों में वे स्वयं में युवकों-जैसी शक्ति का संचार होता अनुभव कर सकते हैं।

धातु-स्राव—जिन युवकों का धातु (वीर्य) पतला पड़ गया हो और स्त्री के सामने जिन्हें शर्मिन्दा होना पड़ता हो, उनके लिए लहसुन एक वरदान है। अगर वे कुछ दिन चाय पीना न छोड़ सकते हों तो चाय में लहसुन की दस-पंद्रह बूँद पीना शुरू कर दें। दिन में चार-पाँच बार चाय पीते हों तो हर बार लहसुन-रस मिला लें। इससे शुक्राशय पुष्ट होगा और धातु गाढ़ा होने लगेगा। दो सप्ताह तक स्त्री-सहवास हर्गिज़ न करें, तभी लाभ होगा।

नकली बुढ़ापा—भगवान् ने मनुष्य को सौ साल तक जवान रहने को बनाया है। शरीर में यदि जवानी की उमंगें और जोश कम होता दिखाई दे तो लहसुन की बर्फी का भोग लगाएँ। इसके लिए किलो-भर इकपोतिया लहसुन लाएँ। उन्हें छील-काटकर घोट-पीस डालें। इस कल्क (लहसुन की लेई) को पाँच किलो दूध में पकाएँ। गाय का दूध अत्युत्तम है। धीमी आँच पर जब बादामी रंग का हो जाय तो मिश्री की गाढी

चाशनी में डालकर वर्फी बना लें। पच्चीस-तीस ग्राम वर्फ़ी रोज़ाना दूध के साथ खाएँ। एक ही महीने में खोई जवानी लौट आएगी।

नपुंसकता—व्यभिचार और विलासिता से एक ही नतीजा निकलेगा—नपुंसकता। वाज़ारू विज्ञापनों के झाँसे में न आकर सरल उपाय करें।

(१) पचास ग्राम इकपोतिया लहसुन छीलकर देशी घी में तल लें और रोज़ इसीका नाश्ता करें। यह नुस्ख़ा आप जीवन-भर इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे काम-शक्ति भी उफनती रहेगी और आयु भी वढ़ेगी।

(२) लहसुन का रस और तिल का तेल वरावर मात्रा में मिलाकर आग पर पकाएँ। जलांश सूख जाने पर लिंग के ऊपर वहुत ही हल्का लेप करें, मगर सुपारी और लिंग के नीचे की सीवन पर तेल न लगने दें। इसके वाद एरण्ड का पत्ता लिंग पर लपेटकर कपड़ा वाँध दें। हफ्ता-दस दिन में फुंसियाँ उठकर फूट जाएँगी जो इस वात क़ी निशानी हैं कि नसों में पड़ा हुआ पानी निकल गया है। फुंसियाँ फूट जाने के वाद गाय का घी चुपड़ दें। नपुंसकता की जगह पुरुषत्त्व भर जाएगा।

(३) एक छटाँक लहसुन छीलकर घोट लें और उतना ही पानी मिलाकर छान लें। इस घोल में तोला-भर (दस ग्राम) शहद मिला दें। यह गाढ़ा शर्वत पीने के डेढ़-दो घंटे वाद ढाई सौ ग्राम दूध पी जायँ। तवीयत हो तो आधा किलो, एक किलो दूध पी लें। दो सप्ताह वाद ही आप पाएँगे क़ि नपुंसकता दूर होकर मर्दानगी जोश मारने लगेगी। इससे आँखों की ज्योति भी वढ़ेगी और वाल भी काले रहेंगे।

नाक में खुश्की और पपड़ी—नथुनों में खुश्की या पपड़ी वास्तव में श्वास की सर्दी-गर्मी के कारण होती है। कभी-कभी नथुने साफ करते हुए लहू से लिथड़े मांस के टुकड़े भी छिल आते हैं। अगर एक ग्लास पानी में लहसुन क़ी बीसेक़ बूंदें और

थोड़ा-सा नींबू-रस मिलाकर नाक से खींचके छोड़ा जाय तो खुश्की, पपड़ी और वदगोश्त के सारे दोष दूर हो जाएँगे। नाक से पानी खींचने का प्रयोग इतना लाभकारी है कि पुराने-से-पुराना जुकाम-नज़ला भी जड़ से चला जाता है।

नाक में फुंसी—इसके लिए ऊपर वाली विधि ही अपनाइये और कोशिश यह करें कि फुंसी वाले नासा-छिद्र से पानी अन्दर खींचें और दूसरे नथुने से पानी बाहर निकालें। नासा-छिद्र अदल-वदलकर भी पानी खींच और छोड़ सकते हैं।

नासूर—जिसे जड़ोंवाला फोड़ा निकल आय, उसके जीवन से अक्सर लोग निराश हो जाते हैं, क्योंकि वड़ी आयु में घाव भरने की आन्तरिक शक्ति तो रहती नहीं, तरह-तरह के नशे और विषैली दवाएँ शरीर को और भी बेकार वना देती हैं। नासूरवाले भाग में धीरे-धीरे इतना मवाद भर जाता है कि उस व्यक्ति के पास खड़े होने में भी घिन-सी आने लगती है। अगर उसके लिए अलग हवादार जगह की व्यवस्था कर दें और इतना लहसुन खिलाएँ कि उसके रोम-रोम से इसकी गन्ध आने लगे तो नासूर जड़ से चला जाता है। बुढ़ापे और फोड़े की गन्ध एक तरह से रोगाणुओं को निमंत्रण देती है जो मौत की ओर धकेलते हैं। लहसुन की तीखी गन्ध ढाल की तरह प्राण-रक्षा करती है। जड़ोंवाले फोड़े को सुखाने का एकमात्र इलाज लहसुन है, मगर धीरज का भी दामन न छोड़ें, क्योंकि पाँच-छह महीनों तक लहसुन को अपना काम करने का अवसर देना ही पड़ेगा।

निमोनिया—अगर केवल फेफड़ों पर ही सर्दी का असर पड़ा हो तो लहसुन की पाँच कलियाँ पीसें और शहद में मिलाकर खिला दें। अगर सीने और पसली में भी दर्द होने लगे तो वहाँ लहसुन-तेल की मालिश भी करें और ऊपर से कपड़ा लपेट दें। यदि खाँसी भी उठे तो पाँच कलियाँ लहसुन की, पाँच दाने मुनक्का, बंसलोचन और छोटी इलायची दो-दो सौ मिलीग्राम

और मिश्री चार सौ मिलीग्राम पीसकर कोसे (कवोष्ठा) पानी के साथ, या शहद के साथ चटा दें। दिन में तीन बार यह मिश्रण चटाने से निमोनिया का प्रभाव मंद पड़ जाएगा। अगले दिन रोगी की हालत देखकर एक-दो बार आवश्यकतानुसार दवा दी जा सकती है। अगर मजबूरी में और कुछ खरीदना मुमकिन न हो तो चार चम्मच हल्के गर्म पानी में चार बूँदें लहसुन-रस मिलाकर ही चार-चार घंटे वाद देते रहें, रोगी बच जाएगा। लहसुन इस रोग के लिए अत्युत्तम और सस्ती दवा है।

पथरी—लहसुन को विज्ञान और अनुभव की कसौटी पर परखने के बाद विदेशी विशेषज्ञों ने यह निचोड़ निकाला है कि लहसुन का पाक ओज और तेज वढ़ाने के साथ पथरी का भी नाश करता है। पाक वनाने की विधि यह है—काली मिर्च डेढ़ तोला, पीपल, कुलंजन और रूमी मस्तगी दो-दो तोले, दालचीनी और वच डेढ़-डेढ़ तोला, शकाकुल और शतावर ढाई-ढाई तोले, साथ ही मिश्री ढाई तोले, इन सबका चूर्ण वना लें। इकपोतिया लहसुन आध किलो छील-काटकर डेढ़ किलो दूध में पकाएँ और पानी सूख जाने पर सात सौ ग्राम गोघृत में भून लें। इसीमें तैयार चूर्ण मिलाकर अमृतवान में ढक्कनबंद कर दें। इसे अनाज की ढेरी-तले दबा दें और महीने वाद निकालें। रोज़ाना आध तोला मात्रा में यह पाक, दूध के साथ लें और दूध में शहद डालें। पथरी टुकड़े-टुकड़े होकर निकल जाएगी और शरीर भी वज्र-समान हो जाएगा।

प्रमेह—यह रोग वल-वीर्य का नाश करके अच्छे-भले मर्द को हीजड़ा वना देता है। धातु-क्षय रोकना ही पुरुषत्व की निशानी है। इसके लिए लहसुन का रसायन तैयार कर लें, विधि यह है—एक-एक तोला अजवायन, गजपीपल, सोंठ, कालीमिर्च, अजमोद, धनिया, दाल चीनी, वड़ी इलायची और पिपरामूल लाएँ, उसमें आधा किलो चीनी, काला और सफेद जीरा ढाई-ढाई सौ ग्राम, राई ढाई सौ ग्राम, हींग पचास ग्राम,

पाँचों नमक पचास-पचास ग्राम, अदरक और सरसों ढाई-ढाई सौ ग्राम, घी और तिल का तेल आधा-आधा किलो, मुलहठी भी आधा किलो, सिरका एक किलो मिलाएँ। कूटनेवाले पदार्थों का पहले चूरा कर लें, तब मिलाएँ। दूसरे किसी बड़े बर्तन में छह किलो कूटा-पीसा हुआ लहसुन तीन किलो तिल के तेल में मिलाकर नौ किलो मठा भी मिलाएँ। इसीमें जड़ी-बूटियों का चूर्ण-घोल मिलाकर बर्तन को ढक्कनबंद करके अनाज के ढेर में दबा दें। डेढ़ हफ्ते में रसायन तैयार हो जाएगा। निस्सन्देह आज के ज़माने में यह रसायन महँगा पड़ेगा, मगर आप दस-गुणा कम मात्रा में बनाकर सस्ते में भी काम चला सकते हैं। इतना निश्चित जानिये कि कोढ़, प्रमेह, वायु-गोला और तपेदिक जैसे रोगों को यह रसायन लम्बे हाथों लेता है और शरीर को वज्र-समान बना देता है। दो माशे से आध तोले तक ले सकते हैं।

प्रसव में कष्ट—लहसुन की तीखी गन्ध, और शरीर में प्रवेश करते समय इसका खून को जोश दिलाना ही वास्तव में आसानी से प्रसव होने का कारण बनता है। कच्चा लहसुन चबाने से प्रसूता का कष्ट आधा भी नहीं रहेगा। दर्द से मूर्च्छा आने की आशंका भी जाती रहती है, क्योंकि ज्ञान-तन्तुओं को लहसुन-रस चैतन्य और सबल बनाता है। दर्द के मारे दाँत किटकिटाने या जीभ और होंठ काटने से भी प्रसूता बची रहेगी, क्योंकि दाँतों-तले लहसुन की कलियाँ दलने से प्रसव और भी शीघ्र तथा सरलता से होगा। इसकी गन्ध से जी भी कच्चा नहीं होगा और प्रसव के बाद की कमज़ोरी का झटका भी मामूली रह जाएगा।

प्रसूत-ज्वर—बच्चे को जन्म देने के बाद अगर प्रसूता को सर्दी-गर्मी के प्रकोप या अन्य किसी कारण से बुखार रहने लगे तो यह कभी-कभी जानलेवा भी हो जाता है। बुखार कोई रोग तो नहीं होता, मगर शरीर के विकार की सूचना तो दे ही देता है। प्रसूता को चाय में दस बूँद लहसुन-रस डालकर तीन-चार

दिन पिलाएँ। प्यास लगने पर पानी में भी लहसुन-रस मिलाकर चार-चार घंटे बाद देते रहें। अन्दर से नीरोग होते ही ज्वर उतर जाएगा।

प्लेग—यह ऐतिहासिक तथ्य है कि अंग्रेज़ों को लहसुन की महत्ता सवा तीन सौ साल पहले (१६६५ में) तब मालूम हुई जब प्लेग ने सैकड़ों जानें ले लीं और लहसुन खानेवाले चैस्टर के निवासी साफ़ बच गए। हैज़ा हो या प्लेग, लहसुन हर तरह की महामारियों को अपनी तीखी गन्ध से ही मिटा देता है। कच्चा लहसुन चबाना विशेष रूप से हितकारी है।

पसली चलना—इसे आम तौर पर 'हब्बा डब्बा' भी कहते हैं और अबोध बच्चों को इससे बड़ी तकलीफ होती है। पाँच-सात लहसुन की गाँठें छीलकर कलियों की माला, गजरे और पाज़ेब बनाएँ। इन्हें रोगी बच्चे के गले, कलाइयों और पैरों में पहना दें। पसली चलना रुक जाएगा और बिलबिलाता हुआ बच्चा मुस्कराने लगेगा।

पक्षाघात—शरीर का आधा हिस्सा सुन्न हो जाने से कोई भी व्यक्ति चारपाई पकड़ लेगा और वही उठ पाएगा जिसकी सही-सही देखभाल और दवा-दारू होगा। लहसुन बुढ़ापे का पक्षाघात भी काटकर भगा देगा। इसके लिए पहले दिन रोगी को डेढ़ माशा लहसुन की चटनी खिलाकर सौ ग्राम दूध पिला दें, दूसरे दिन दोनों दुगुनी मात्रा में दें, तीसरे दिन उससे भी दुगुनी मात्रा में, इस तरह बढ़ाते-बढ़ाते तीन तोला चटनी तक आ जायँ और दूध डेढ़ किलो तक (यह मात्रा दिन में दो-तीन बार बाँटकर भी ली जा सकती है)। तीन तोले के बाद चटनी की मात्रा भी आधी-आधी घटाते चलें और दूध भी। इससे गठिया जैसे रोग भी जड़-मूल से निकल जाते हैं।

कई बार आधा अंग ही पक्षाघात से पीड़ित होता है और आधा सही रहता है। इस स्थिति में पहले दिन लहसुन की दो कलियाँ चबाएँ और ऊपर से हल्का गर्म दूध पिला दें। दूध के

घूंट भरने चाहियें और एक-एक कली चबाने के बाद घूंट भरें। दूसरे दिन तीन कली चबाएँ, चौथे दिन चार और बढ़ाते-बढ़ाते इक्कीस कलियों तक पहुँच जायँ। दूध की मात्रा भी इसी अनुपात में बढ़ानी पड़ती है। कलियाँ और दूध दो-तीन बार में बाँटकर भी सेवन किये जा सकते हैं। इक्कीस कलियों के बाद एक-एक कली भी घटाते चलें और दूध की मात्रा भी। सुन्न अर्द्धांग पूरी क्षमता से काम करने लगेंगे।

पागल कुत्ते के काटने पर—कुत्ते के काटने पर लगनेवाले इंजेक्शन तो इसी सदी में बने हैं, मगर टीके ईजाद होने से पहले भी कुत्ते पागल हो जाते थे और काट भी देते थे। इलाज भी आसान था और आज भी उतना ही कारगर है, जब चाहें आज़मा लें। लहसुन को सिरके में पीसें और जहाँ कुत्ते ने दाँत गड़ाए हों वहाँ मल दें। दो-दो घंटे बाद यह प्रक्रिया दुहराते रहें। घाव भी भर जाएँगे और अनिष्ट भी नहीं होगा।

पायरिया—तोलाभर नमक में लहसुन-रस डालकर खरल करें और जमकर खरल करें। उसे छाँव में सुखा लें और शीशी में भर लें। इसे मंजन की तरह दाँतों पर मलें। पायरिया का नाम भी नहीं रहेगा। दाँतों के दर्द में भी यह आराम दिलाता है। दाँत-दाढ़ में गढ़े से बन गए हों तो इस मंजन को छेद में भर दें। मंजन तो थोड़ी देर में निकल जाएगा, मगर छेद की दीवारें मजबूत कर देगा और छेद उतना-का-उतना ही रह जाएगा। लहसुन का रस जर्जर अंगों पर प्लास्टर की तरह चढ़ जाता है।

पीले-पीले गाल—आम लोगों को मालूम ही नहीं कि बाज़ारों में बिकनेवाले हज़ार टॉनिक भी लहसुन की पौष्टिकता का मुकाबला नहीं कर सकते। जाड़ों में आप घी खाते हों या मक्खन, दही खाते हों या दूध पीते हों, साथ में अगर पाँच तुरी लहसुन की छीलकर चबा लेंगे तो ढाई-तीन महीनों में आपका रंग काबुली पठान की तरह लाल-सुर्ख हो जाएगा। दूध में लहसुन

को खीर की तरह पकाकर लें और घी-दही-मक्खन में लहसुन का रस मिलाकर चाटें। लहसुन के साथ दूसरे पदार्थ चौगुनी मात्रा में लें।

पुरानी खाँसी—सबसे पहले यह जान लें कि खाँसी कोई रोग नहीं है, बल्कि कुदरत की तरफ से घंटी बजती है कि 'सावधान! आपके अन्दर विकार का प्रकोप बढ़ रहा है!' तुरन्त उपले पर लहसुन तपाकर जला दें और उसकी भस्म शहद में मिलाकर चाट जायें! पुरानी-से-पुरानी खाँसी भी शान्त हो जाएगी।

पुराना बुखार—आध-आध तोला लहसुन का रस दिन में तीन बार रोगी को पिलाएँ। वात, पित्त या कफ के सारे दोष दूर हो जाएँगे, क्योंकि लहसुन त्रिदोष-नाशक है और पसीने तथा मल-मूत्र के रास्ते शरीर का सारा कूड़ा-कर्कट निकाल देता है। शरीर का मन्दिर धुलकर स्वच्छ हो जाएगा तो विकार भी भाग खड़े होंगे।

पेट में कीड़े—मिट्टी-स्लेटी खानेवाले बच्चों और युवतियों के पेट में कीड़े पड़ ही जाते हैं। जो लोग खेत से तोड़े गए शाक-सब्जियाँ अनधोए खा लेते हैं या फलों के द्वारा जिनके पेट में छोटे-मोटे कृमि जाकर फैल-फूल जाते हैं उन्हें (१) लहसुन की चटनी बनवाकर भोजन के साथ खानी चाहिए। (२) लहसुन का रस गर्म पानी में मिलाकर एनीमा भी लेना चाहिये, बल्कि सुबह-शाम दो बार लेना चाहिये। (३) लहसुन, सोंठ, बच, पलास-बीज और अजवाइन पीसकर गर्म जल के साथ सेवन करने से भी पेट के कीड़े निकल जाते हैं।

पेट-दर्द—आजकल चाय तो हर कोई पीने लगा है, इसलिए आप भी चाय में लहसुन की दस-बारह बूँद डालकर पी जाइये। दर्द के मारे कुछ खा न सकें तो लहसुन की चटनी में नींबूरस और काला नमक मिलाकर चाट जाइये; दवा-की-दवा, ताकत-की-ताकत! नींबू नहीं तो अकेले लहसुन के अर्क में नमक मिलाकर पी जाइये। तीखा अर्क पीने को जी न चाहे तो इसमें

थोड़ा गर्म पानी मिला लीजिये। पेट का दर्द पलों में जाता रहेगा।

पेट का फूलना—बच्चे का दर्द के मारे पेट फूल रहा हो तो लहसुन के रस में थोड़ा घी और नमक मिलाकर उसके पेट पर मुलायम हाथों से मल दें। लहसुन की गन्ध में खूबी यह है कि त्वचा में प्रवेश करके मनुष्य के रोम-रोम में फैलकर तकलीफ की जड़ पर वार करती है। लहसुन-घी-नमक का मिश्रण पोटली में बाँधकर भी बच्चे के पेट को टकोरा जा सकता है। बड़ों की मालिश भी की जा सकती है और खिलाई भी जा सकती है। अपच के कारण कष्ट हो तो खाली लहसुन-रस ही रामबाण होकर लगेगा।

पेशाब में रुकावट—(१) लहसुन का रस मिलाकर चाय पीजिये। मूत्रल होने के कारण लहसुन से उत्तम कोई निदान क्या होगा! (२) लहसुन की पुल्टिस बनाकर मूत्रेंद्रिय पर बाँधने से भी मूत्राशय खुल जाता है। (३) पेशाब के दौरान खींच-सी पड़ती हो, या पेशाब निकलने में ही न आए तो तीसी के आटे के साथ लहसुन की चार कलियाँ पीसकर मूत्रेंद्रिय की जड़ और गुदा के बीच की सीवन पर बाँधने से खुलकर पेशाब आने लगेगा। (४) पेड़ू पर लहसुन की कलियाँ पीसकर बाँधने से भी पेशाब की रुकावट खुल जाती है।

फेफड़ों में खराबी—लहसुन का फेफड़ों पर भी चमत्कारी प्रभाव पड़ता है। क्षय (दमा) या राजयक्ष्मा (तपेदिक) फेफड़ों को ही निकम्मा करते हैं और लहसुन खानेवाले कम-से-कम इन घातक रोगों से जरूर बचे रहते हैं। रोगाणुओं को नष्ट करने में लहसुन के रस में ऐसा उड़नशील तेल होता है जो शरीर में सिर से पाँव तक तुरन्त फैल जाता है और फेफड़े, जिगर, गुर्दे और त्वचा को निर्विकार करके ही शान्त होता है। टी० बी० अगर प्रारम्भिक अवस्था में हो तो लहसुन उसे तुरन्त उखाड़ देता है।

फेफड़ों में पानी—आम तौर पर इसे प्लुरिसी भी कहते हैं।

फेफड़ों की झिल्ली में पानी आने से बुखार भी रहने लगता है। लहसुन के तेल की मालिश सुबह-शाम कीजिये और दस-दस मिनट कीजिये ताकि लहसुन की गन्ध त्वचा के छिद्रों में उतरकर फेफड़ों की झिल्ली तक असर कर सके। तेल बनाने की विधि यह है कि एक गाँठ लहसुन की कलियाँ छीलकर पचास ग्राम सरसों के तेल में काट-कुतरकर डालें और आँच पर जला दें। इस तरह कलियों का तेल भी सरसों के तेल में उतर आएगा। अब कलियाँ निकालकर फेंक दें और तेल छानकर मालिश शुरू कर दें।

फोड़े-फुंसी—शरीर में पित्त उछलने, कब्ज रहने या विषैला और तेजाबी माद्दा जमा होने से ही फोड़े-फुंसियाँ निकलते हैं। इसके निवारणार्थ लहसुन-रस पीना चाहिये ताकि खून भी स्वच्छ हो और आंतं तथा आमाशय निर्मल रहें। फोड़े-फुंसी पर स्पिरिट में लहसुन-रस मिलाकर भी लगाना चाहिये ताकि दूषित तत्त्व असर न करें।

फोड़ों में कीड़े—लहसुन पीसकर फोड़े पर बांध दीजिये। घाव जितनी देर टीसेगा, समझिये कि कीड़ों की फौज का सफाया हो रहा है। स्पिरिट में लहसुन-रस मिलाकर फुरेरी से लगाने पर भी कीड़े मर जाएंगे। जब-जब लहसुनिया स्पिरिट लगाएँ, पहले उसी से घाव साफ़ कर लें और बाद में दूसरी फुरेरी से लगा दें। दिनों में घाव भरकर साफ़ त्वचा निकल आएगी।

बच्चों के रोग—बड़े बच्चे तो अपनी तकलीफ बता भी सकते हैं, मगर अबोध बच्चों की हरकतों से ही मालूम करना पड़ेगा कि वे किस कष्ट में हैं। इशारे समझने के लिए कुछ बातें ध्यान में रक्खें—

अगर बच्चा मुट्ठियाँ कसकर ऐंठ रहा हो और उसका पेट फूला हुआ तथा पत्थर-सा लगे तो उसके पेट में दर्द हो सकता है। अपने हाथ घी से चुपड़कर लहसुन की चार-पाँच बूंदें भी

हथेलियों पर मल लें और बच्चे की बग़लों की तरफ से पेट की मालिश शुरू कर दें। ऐसा भी मुमकिन है कि बच्चा पेट को हाथ ही न लगाने दे। इस स्थिति में छोटे चम्मच में पानी लेकर उसमें पाँच बूँदें लहसुन की निचोड़ें और बच्चे के गले में उँडेल दें। पाँच मिनट ही में पेट मुलायम होने लगेगा। पंद्रह मिनट बाद बच्चा मुस्कराने लगेगा।

बच्चों को शीत-पित्त के कारण अगर **बलगमी खाँसी** हो तो उसकी छाती पर वैसलीन में लहसुन-रस की दस बूँदें मिलाकर मालिश करें। जादू-का सा असर होगा।

यदि बच्चों को **कूकुर खाँसी** ने सता रक्खा हो तो अनार का शर्बत एक चम्मच में लें और उसमें दस बूँदें लहसुन-रस मिलाकर पिला दें। चार-चार घंटे बाद देते रहें। एक ही दिन में बच्चा चैन की नींद लेने लगेगा।

दमे के रोगी को आपने देखा ही होगा। अगर वैसे ही लक्षण बच्चे में दिखाई दें तो लहसुन की कलियों की माला उसके गले में डाल दें। **दमा** अगर ज़ोरों पर हो तो लहसुन की दस कलियाँ छील लें ओर पाँच-पाँच कलियाँ बच्चे के पैरों के तलुए पर रखकर ऊपर से कपड़ा लपेट दें ताकि कलियाँ तलुओं से सटी रहें। आप चकित रह जाएँगे कि लहसुन की गन्ध तलुओं में प्रवेश करके बच्चे की साँस नली और फेफड़ों के रोग मिटाकर दस मिनट में ही जादू कर जाएगी।

अगर **साधारण खाँसी** हो तो लहसुन की छोटी गाँठ जलाकर उसकी ज़रा-सी भस्म शहद में मिलाकर बच्चे को चटा दें। दिन में तीन बार ऐसा करके देखिये। दो दिन बाद खाँसी खत्म हो चुकी होगी।

बच्चों की **पसली चलना** (हब्ब-डब्बा) भी कष्टकारी रोग है। लहसुन की कलियों से मालाएं बनाकर बच्चे के गले, कलाई और पैरों में डाल-लपेट दें।

बवासीर—वायु की बवासीर हो या पित्त की, लहसुन

त्रिदोष-नाशक है। आप डेढ़-डेढ़ तोला लहसुन, हींग, सज्जी और बिनौले की गिरी में गुड़ मिलाकर पीस दें और नन्हीं-नन्हीं गोलियाँ बना लें। सुबह-शाम ताज़ा पानी के साथ दो गोलियाँ निगल जायँ। कमज़ोर और कमसिन लोगों को एक-एक ही गोली दें और यह गोली दो माशे की हो। बवासीर का यह अचूक इलाज है!

बहरापन—ठंड, गर्मी और खुश्की के कारण कानों का रिसीविंग सैंटर (श्रवणेन्द्रिय) बेकार होने लगता है। (१) ठंड के कारण हो तो लहसुन का तेल कानों में डालें। (२) खुश्की के कारण सुनाई न दे तो काले तिलों के तेल (पचास ग्राम) में लहसुन की सात-आठ कलियाँ काटकर आग पर जला दें। यह तेल छानकर रोज़ रात को कानों में डालें। श्रवणेन्द्रिय के सारे तारों में करेंट भर जाएगा और लोगों की कानाफूसी भी स्पष्ट सुनाई देने लगेगी। (३) कानों में साँय-साँय या भाँय-भाँय होने लगे तो लहसुन और अदरक का रस मिलाकर कानों में डालें। एक ही बार के प्रयोग से आप दंग रह जाएँगे।

बाल झड़ना—बाल झड़ने लगें तो पहले से सावधानी बरतिये, क्योंकि खोपड़ी सफ़ाचट होने के बाद नये बाल उगाने के लिए 'कायाकल्प' करना पड़ेगा जो एक लम्बी तपस्या है। सरसों के पचास ग्राम तेल में एक लहसुन की पूरी कलियाँ छीलकर डाल दें और मंदी आँच पर पकाएँ। कलियाँ जलकर काली पड़ जायँ तो तेल को शीशी में निथार लें। रोज़ रात को बाल धोकर इस तेल की पन्द्रह मिनट मालिश करें और बाल लपेटकर सो जायँ। पन्द्रह दिनों में ही बाल झड़ने भी बंद हो जाएँगे और बालों की नयी खेती भी उग आएगी।

बाल पकना—आयु बढ़ने पर पकाव आना स्वाभाविक है, मगर सत्तर-अस्सी साल से पहले बाल पक जाना एकदम अस्वाभाविक है। रात-दिन तम्बाकू खाने-पीने वालों के बाल भी जवानी में ही पक जाते हैं क्योंकि तम्बाक हमारे शरीर

की ज़रूरत नहीं है। चिन्ताओं का झटका भी बालों को तेजी से पकाता है। मौत का डर सिर पर हो तो बालों का पकाव बिजली की-सी रफ्तार से होता है। इन सबका इलाज यही है कि दिमाग को निश्चिन्त और शान्त रक्खें, खान-पान में केवल पौष्टिक पदार्थ लें, साथ ही लहसुन का रसायन प्रयोग में लाएँ। रसायन बनाने के लिए लहसुन की पाँच गाँठें छीलकर पचास मिलीग्राम पानी में पीस लें। इसे छानकर दस ग्राम शहद भी घोल दें और पी जायँ। बालों को काले बनाए रखने में यह बड़ा पौष्टिक रसायन है।

बाँझपन—गाय का घी हो तो उत्तम है, नहीं तो भैंस के दूध में ही लहसुन की दस-बारह बूँदें निचोड़कर रोज़ रात को पिला दें। दूध भी तुरन्त रक्त में घुल-मिल जाता है और लहसुन भी। गर्भाशय और यौनांगों की पुष्टता में जहाँ दूध विशेष हितकारी है, वहाँ लहसुन भी दूध के साथ मिलकर गर्भाशय और योनांगों के विकार दूर करता है। इससे स्त्रियों को पुत्रवती होने का अवसर मिलता है। पत्नी के साथ पति भी चाहे तो दोनों इसका प्रयोग कर सकते हैं। अगर एक महीना दोनों ब्रह्मचर्य से रहकर महीनाभर भी दूध-लहसुन का योग आज़मा लगे तो उनकी पुत्र-कामना भगवान् को भी पूरी करनी पड़ेगी।

बिच्छू का ज़हर—बिच्छू जब डंक मारता है तो बड़े-बड़ों की चीखें छुड़ा देता है। पहाड़ी बिच्छू तो पत्थर को भी डंक मारकर फूंक डालते हैं जिनसे संखिया बनता है। तुरन्त अमचूर लेकर लहसुन में घोटिये और डंक पर लेप दीजिये। विष का प्रभाव मंद पड़ने लगेगा और दर्द ग़ायब होता महसूस होगा।

बिवाइयाँ—सर्दियों में भी चप्पलों से गुज़ारा करनेवालों के पैरों की बिवाइयाँ फट ही जाती हैं। कुछ महिलाएँ मुँह-माथे से तो अप्सरा की तरह सजी रहती हैं, मगर फटी बिवाइयों की तरफ उनका ध्यान गर्मियों में भी नहीं जाता। जिनके स्लीपर-चप्पलें घिसते-घिसते एड़ी ही खो बैठें, या

जिनकी एड़ियाँ चप्पलों और सैंडलों से भी बाहर निकली रहें, उनकी बिवाइयों का सही इलाज, मौसम और पाँव की सुविधानुसार, सही जूते-मोज़े से ही होगा। लहसुन इतनी मदद ज़रूर कर सकता है कि इसके रस से बिवाई को धो-पोंछ दें और निचुड़े हुए लहसुन का बचा अंश बिवाई में भर दें। इससे पथरा चुकी बिवाई की दरारें और नर्म होंगी, उनमें रक्त-संचार होगा, घाव भरेगा और नयी त्वचा निकलेगी।

बुढापे के दर्द—बड़े-बड़े पहलवानों का बुढ़ापा भी रोगों का घर हो जाता है तो आम आदमी की बिसात ही क्या ! बुढ़ापा आता ही तभी है जब अन्दर के सेल्स (कोशिकाएँ) मुर्दा होने लगती हैं और उनकी जगह नये सेल्स पैदा नहीं होते। लहसुन की बीस-पच्चीस बूँदें बाल्टी-भर पानी में डालकर स्नान करने से मुर्दा सेल्स की दुर्गन्ध दब जाती है और बुढ़ापे के रोग पास नहीं फटकते। खाने में लहसुन की चटनी लेने से रक्त-संचार तेज़ी से होता है और नये सेल्स भी बनने लगते हैं। रात को ढाई सौ ग्राम दूध में लहसुन की पाँच कलियाँ छोटी-छोटी काटकर मंदी आँच पर उबालें। इसमें मिश्री मिलाकर पीने से दुर्बलता, गठिया, जोड़ों के दर्द और कम्पन दूर होकर शरीर में नये सिरे से बल-वृद्धि होने लगेगी।

बुखार—बुखार होने का मतलब यह समझना चाहिये कि शरीर में विकार का मुकाबला करने के लिए कुदरत अपना ज़ोर लगा रही है। बुखार सिर्फ निशानी है विकार की। अगर बुख़ार लगातार रहता हो तो दो चम्मच लहसुन-रस में उतना ही शहद मिलाकर चाटें। दिन में तीन बार चाटने से बुखार उतरना शुरू हो जाएगा। पुराना बुखार हो तो दूध में लहसुन काटकर पकाएँ और रात को पीकर सो जायँ। बुखार के साथ खाँसी भी हो तो लहसून-रस में शहद घोलकर दिन में तीन बार चाटें।

बेहोशी—(१) बेहोश आदमी की नाक में लहसुन की दो-

दो बूंद टपका दें। पलों में चैतन्य हो जायगा। (२) आँखों का भी हमारी चेतना से सीधा सम्बन्ध है। लहसुन की एक कली गो-मूत्र में पीसकर सलाई से सुरमे की तरह आँखों में आँज दें। होश ठिकाने आ जाएँगे।

भगन्दर—इसके लिए रसायन तैयार करें जिसमें यह सामग्री पड़ेगी—सोंठ, काली मिर्च, पीपल, धनिया, चीता (चित्रक), गज पीपल, अजवाइन, अजमोद, दालचीनी, वड़ी इलायची और पिपरामूल पाँच-पाँच ग्राम; चीनी ढाई सौ ग्राम; काला जीरा सवा सौ ग्राम और सफ़ेद जीरा डेढ़ सौ ग्राम; राई सवा सौ ग्राम; हींग पच्चीस ग्राम; पाँचों नमक पच्चीस-पच्चीस ग्राम; अदरक सौ ग्राम; सरसों सौ ग्राम; घी ढाई सौ ग्राम; तिल का तेल ढाई सौ ग्राम; सिरका आधा किलो; मुलहठी ढाई सौ ग्राम इनमें से पीसनेवाली चीज़ें पीस लें। अब तीन किलो लहसुन छीलकर कूट-पीस लें और सबको मिलाकर अमृतबान में भर दें। उसमें इतना मठा डालें कि सारे पदार्थ तर हो जायँ। अमृतबान ढक्कनबंद करके दस-बारह दिन के लिए अनाज के ढेर में दबा दें। रसायन तैयार होने पर रोज़ छोटा चम्मच भरकर सेवन करें। भगन्दर, बवासीर और तपेदिक के रोगियों के लिए यह अक्सीर नुस्खा है।

भूख न लगना—एक लहसुन पूरा छीलकर थोड़े पुदीने के पत्तों के साथ नमक और काली मिर्च के साथ पीसें और इसीमें नींबू निचोड़कर स्वादिष्ट चटनी चाट लें। खुलकर भूख लगेगी।

भिड़ों के छत्ते—जिस घर, आँगन, बरामदे या पेड़ पर भिड़ों के कारण बच्चे-औरतें परेशान हों, वहाँ सुलगते उपले पर सूखे लहसुन की कलियाँ डालकर धूनी लगने दें। भिड़ें वहाँ आसपास भी नहीं रहना चाहेंगी।

मन्दाग्नि—अगर पाचक आग ठंडी पड़ गई हो तो लहसुन की एक गाँठ छीलकर उसमें एक-एक चुटकी सफेद और काला

ज़ीरा, सेंधा नमक, सोंठ, शुद्ध गन्धक, वड़ी पीपल और हींग डालकर पीसें और नींबू निचोड़कर गोलियाँ वना लें। तीन-तीन रत्ती की गोलियाँ एक-एक करके दो-दो घंटे वाद चूसें। चार घंटों में ही जठराग्नि धधक उठेगी।

मधुमेह—त्रिफला का चूर्ण बना लें और दो रत्ती मुँह में रखकर लहसुन की एक-एक करके तीन कलियाँ चवा जायँ। दस दिन वाद पेशाव की जाँच कराइये। डॉक्टर यही राय देगा कि लहसुन-त्रिफला खाते रहिये।

मरोड़—वार-वार मरोड़ के साथ दस्त आ रहे हों तो समझ लीजिये कि शरीर में वात-पित्त का प्रकोप है। एक तोला घी में लहसुन की पाँच कलियाँ पीसकर, या दस बूंदें लहसुन की मिलाकर चाट लें। आधे घंटे वाद मरोड़ उठने बंद हो जाएँगे। वच्चे को इससे आधी मात्रा दें।

मांसपेशियाँ खिंच जाना—लहसुन-रस में थोड़ा सेंधा नमक मिलाइये और त्वचा पर हल्के दबाव से मालिश कर डालिये। मालिशवाली जगह को बाद में ढाँप देंगे तो पसीना आते ही मांसपेशियों का दर्द निकल जाएगा।

मासिक गड़बड़—लहसुन की कुल दो कलियाँ छील-काट-कर एक कटोरी पानी में गर्म करें। उतारकर हल्के गर्म घूँट भरिये और कलियों के टुकड़े चवा जाइये। दिन में तीन वार ऐसा करें। तीन दिनों में सारी मासिक गड़बड़ दूर हो जाएगी और महिला आराम से ये दिन निकाल लेगी। भविष्य में ध्यान रहे कि इन दिनों की शुरूआत में कुल्फ़ियाँ और कूलर-फ्रिज के ठंड पेय और खाद्य लेना छोड़ दें।

मिर्गी—लहसुन सुँघाइये और कलियों का रस निकालकर तीन-चार बूंदें रोगी के मुँह में टपका दीजिये। होश आने में भी देर नहीं लगेगी और रक्त-संचार भी वना रहेगा। भयानक चोट से बेहोश आदमी के गले में लहसुन की चार-पाँच बूंदें पड़ते ही वह मौत के मुँह से वच निकलता है। यूनान के प्रसिद्ध

दार्शनिक अरस्तु का भी यही अनुभव है।

मुँहासे—उपले पर लहसुन जलाकर पाँच ग्राम राख लेकर तिल के वीस ग्राम तेल और देशी घी बीस ग्राम में मिला लें। मुँह अँधेरे मुँहासों पर मलकर घंटे-डेढ़ घंटे बाद धो दें। रात को सोते समय मलकर सुवह धोएँ। हफ्ते-भर में मुँहासे घुल जाएँगे।

मूत्र-कष्ट—यह मूत्राशय का विकार है और इसके लिए लहसुन-रस पीने और लहसुनवाली चाय पीने से मूत्राशय स्वच्छ हो जाता है। अधिक कष्ट हो तो लहसुन की दो कलियाँ पीसकर घी मिलाएँ और मूत्रेन्द्रिय पर मल दें। पुरुषों को यह ध्यान रखना होगा कि लिंग के मुँह और नीचे की सीवन पर लहसुन-रस न लगे, क्योंकि इससे छाले भी पड़ सकते हैं।

मोच—लहसुन के रस में नमक मिलाकर मोचवाली जगह पर मल दीजिये। त्वचा के अन्दर नसों की टूटफूट ढूंढकर लहसुन-रस सारी मरम्मत कर देगा। दो दिन सुवह-शाम यह मालिश कीजिये। अगर मोच से त्वचा के भीतर ज्यादा टूट-फूट हुई होगी तो हफ्ताभर भी मालिश जारी रखनी पड़ेगी।

मोटापा—लहसुन का सेवन करनेवाले पुष्ट और बलिष्ठ तो हो सकते हैं, मोटे नहीं। लहसुन का नाम इसीलिए रसोन है क्योंकि इसमें एक रस ऊन (कम) है और वह है खटाई। बाकी पाँचों रस - कड़वा, चरपरा, कसैला, नमकीन और मधुर—लहसुन में मौजूद हैं और ये फालतू चर्वी नहीं रहने देते। आलस्य को भगाकर लहसुन चुस्ती-फुर्ती लाता है और फुर्तीले लोग मोटापे से परेशान नहीं होते।

योनि में तमक और शूल—इसके लिए आधा किलो इकपोतिया लहसुन लेकर छील लें। इकपोतिया न मिले तो आम लहसुन से काम चला लें। कलियों को तीन दिन कड़क धूप में सुखाकर उनको निर्जल बना दें। इन्हें अमृतबान में डालकर शहद में डुवो दें। मुरब्बा तैयार होने में दो हफ्तों की धूप चाहिये। इसकी एक-एक कली रोज़ सुबह-शाम खाएँ और ऊपर

से एक कप गर्म दूध पी लें। मूत्राशय, गर्भाशय, योनि, फेफड़े और हृदय के सारे विकार निकल जाएँगे।

रोहिणी (मुँह-गले का रोग)—वास्तव में यह 'डिप्थीरिया' ही है और बच्चों को इससे बड़ा कष्ट भोगना पड़ता है। एक चम्मच शहद में बारह-पंद्रह बूँदें लहसुन की मिलाकर चार-चार घंटे बाद देने से बच्चे की साँस सहज हो जाती है। बड़ों को चाहिये कि पूरी कली शहद में डुबाकर दाँतों से दलकर चूसें। एकसाथ पाँच कलियाँ बारी-बारी से चूस जायँ। चार घंटों में बीस कलियाँ चूसने-खाने के बाद मुँह, गले और साँस के सारे दोष शान्त हो जाएँगे।

लकवा—रोगी के लकवा-मारे अंगों पर लहसुन-तेल की मालिश करें। तेल निकालने के लिए साफ़ शीशी पर कीप रख लें। चार किलो लहसुन का रस भगोने में निचोड़ दें। कुछ देर बाद सतह पर तेल-सा तिर आएगा। रुई से वह तेल समेटकर कीप में निचोड़ते रहें। तेल को कटोरी में आँच पर गर्म कर लें ताकि पानी न रहे। बस, यही तेल काम में लाएँ। लकवा के रोगी को पाँच-सात कलियाँ पीसकर आधा-आधा तोला हल्के गर्म घी में मिलाकर सुबह-शाम खिलाते भी रहें। एक ही सप्ताह में लकवा-मारे अंग खुल जाएँगे और उनमें पूरा रक्त-संचार होने लगेगा। आयुर्वेदशास्त्र का कथन है कि लहसुन पीसकर मक्खन के साथ खाने से लकवे का लेशमात्र भी निशान नहीं बचता।

वमन—आम तौर पर वमन का कारण होता है विजातीय पदार्थ या विषैले तत्त्व का मुँह के रास्ते पलटकर निकल जाना। कुदरत की तरफ से यह भी एक इलाज ही है, क्योंकि जो पदार्थ शरीर को हानि पहुँचा सकता है, उसे हमारा शरीर तुरन्त निकालने की चेष्टा करता है। अगर वमन बार-बार होने लगे और साथ ही दस्त भी लग जायँ तो समझिये कि आपको तुरन्त उपचार की तरफ ध्यान देना है। रक्त-संचार ठंडा पड़ते जाने से मौत तक हो जाती है। लहसुन जहाँ वमन और दस्त को

रोककर रक्त-संचार में गर्मी लाता है, वहाँ विष का प्रभाव भी कम करता है। लहसुन का रस आध-आध घंटे बाद आधा-आधा चम्मच लेते रहिये।

वायु-गोला—पेट में जब वायु के गोले बनकर उठते हैं तो बड़े-बड़े पहलवानों को मरोड़कर निचोड़ डालते हैं। जो लोग बाज़ारू गोलियों के चक्कर में पड़ जाते हैं, उन्हें सौ-सौ गोलियाँ खाकर भी आराम नहीं मिलता, क्योंकि 'गार्लिक पिल्स' के नाम से बिकनेवाली गोलियों में लहसुन की इलाज करनेवाली तीखी गंध ही नहीं होती। उन्हें हम यही राय देंगे कि सब-कुछ छोड़कर पहले एक दिन का उपवास करें और लहसुन में नींबू-रस मिलाकर दिन में तीन बार पियें, ताकि पेट का सारा मल निकलकर नस-नाड़ियाँ साफ हो जायँ। ज़रूरत पड़े तो एनीमा भी ले सकते हैं। विश्वास रक्खें, तिगुने पानी में नींबू-लहसुन का रस पीनेवालों को कमज़ोरी नहीं होगी। पेट साफ होने के बाद पतली दाल या हरे शाक की सब्ज़ी के साथ फूले हुए दो सूखे फुल्के खाने चाहियें। रात को ढाई सौ ग्राम लहसुन की कलियाँ आधा किलो दूध में पकाएँ और दूध पी जायँ, कलियाँ छोड़ दें। सूखी सब्जियों और वायु पैदा करनेवाले गरिष्ठ पदार्थों से परहेज़ करें। खाने के दो-ढाई घंटे बाद ही कूलर-फ्रिज का पानी, या क़ुलफी, या ठंडे पेय लें। दिन में तीन बार एक छोटा चम्मच लहसुन-रस तिगुने पानी के साथ लेते रहें। हफ्तेभर में ही आप सामान्य जीवन जीने लगेंगे।

वीर्य-क्षीणता—(१) तोला-भर लहसुन-रस में उतना ही शहद मिलाएँ और सुबह-शाम चाटें। पंद्रह दिन ब्रह्मचर्य का पालन करके इसका चमत्कार देखें। धातु-क्षीणता की बात पुरानी पड़ जाएगी, बल्कि शरीर सर्वांग-सुन्दर हो जाएगा। इससे वायु-विकार भी दूर हो जाते हैं। (२) जाड़ों में दूध, दही, मक्खन या घी के साथ लहसुन की तीन कच्ची कलियाँ चबानेवालों को यह लाली से भर देता है; शरीर में वीर्य बढ़ा-

कर उसे गाढ़ा बना देता है । (३) लहसुन की पाँच कलियाँ छील-पीसकर घी में मिलाइये और उसे आधा किलो दूध में पकाकर पी जाइये । तब देखिये कि गुलाब में और आपमें क्या अन्तर है !

शरीर सूखना—जिनके बदन पर असमय ही पतझड़ आ जाय, उन्हें लहसुन के मुरब्बे का सेवन करना चाहिये । मुरब्बा डालने के लिए इकपोतिया लहसुन किलोभर लाकर छील डालिये । उन्हें काँच के अमृतबान में पलटकर ऊपर से शहद उंडेल दीजिये जिसमें कलियाँ डूब-सी जायँ । बस, दस-बारह दिनों की धूप खाकर मुरब्बा तैयार हो जाएगा । इतना याद रहे कि अमृतबान में डालने से पहले छीली हुई कलियाँ भी धूप में सुखानी पड़ती हैं ताकि उनमें पानी न रहे और मुरब्बा ख़राब न हो । दूध के साथ एक ही कली रोज़ चबाएँ, सूखे बदन पर जवानी की बहार लौट आएगी ।

श्वास फूलना—भरी-भरी कलियोंवाले सात-आठ लहसुन लाकर आधा किलो पानी में उबाल लें (इन्हें पहले छील लेना चाहिये) । जब कलियाँ नर्म पड़ जायँ तो पानी छान लें । पानी में उतना ही सिरका और ढाई सौ ग्राम शक्कर मिला दें । इस तरल मिश्रण में उबली हुई कलियाँ डालकर ठंडी होने दें और फिर अमृतबान में भर दें । रोज़ सुबह एक कली निकालकर चबाएँ और एक चम्मच रस पियें । साँस के सारे ही कष्ट दूर हो जाएँगे ।

शूल उठना—शूल सीने में उठे या पेट में, लहसुन का अर्क निकालिये और तिगुने पानी में मिलाकर पी जाइये । लहसुन की तीखी गन्ध खुद ढूंढ लेगी कि शरीर में शूल कहाँ है और उसे कैसे दूर करना है ।

स्तन ख़ाली-ख़ाली—अगर बच्चे के लिए माता के स्तनों में दूध न उतरता हो या कम पड़ता हो तो भोजन के साथ लहसुन की तीन कलियाँ कच्ची ही चबाने का नियम बना लें । हाँ, माता को भी चाहिये कि वह थोड़ी पौष्टिक खुराक ले । दूध-घी की

मजबूरी हो तो हरी शाक-सब्जियाँ चबाएं। हरे चारे से तो जानवर भी बीस-बीस किलो दूध दे देते हैं। कच्चा लहसुन चबाने को जी न चाहे तो पुदीना, नमक, काली मिर्च और लहसुन की चटनी बनाले।

स्नायु खिचना—लहसुन की पाँच-छह कलियाँ छीलकर पीस डालिये और जहाँ भी दर्द उठता हो वहाँ पुल्टिस की तरह बाँध दीजिये। उचित यही है कि दर्दवाली जगह से भी कुछ ज़्यादा फैलाकर बाँधें। दर्द तेज़ हो तो दिन में तीन बार पुल्टिस बदल दें, नहीं तो अगले दिन ही बदलें। दो दिनों में स्नायुओं का खिचाव दूर हो जाएगा। अगर स्नायु (त्वचा के नीचे) टूट-फूट गए होंगे तो दर्द का असर तीन-चार दिन तक भी बना रहता है। उस हालत में आप भी पुल्टिस बाँधना जारी रक्खें ताकि मरम्मत का काम पूरा हो सके।

स्वाद मर जाना—अगर जिह्वा में रस-ज्ञान सुन्न होने लगे तो आराम से बैठकर लहसुन छीलिये। एक कली मुँह में रखकर चबाइये और खूब चबाइये। लुगदी-सी बन जाय तो जिह्वा पर रखकर मुँह में घुमाइये और निगल जाइये। इसी तरह तीन कलियाँ चबाकर निगल जाइये और ऊपर से इच्छानुसार थोड़ा-बहुत पानी पी जाइये। तब देखिये कि जिह्वा का रस-ज्ञान कितना प्रखर हो उठा है।

स्वप्न-दोष—रात को काम-वासना के प्रसंग पढ़कर सोना, प्रेमिका या सुंदर लड़कियों की कल्पनाओं में डूबे रहना, छेड़छाड़ और बलात्कार की कहानियों में रस लेना, गर्मागर्म दूध पीकर सोना और कब्ज़ रहना, ये सब स्वप्नदोष के कारण हैं। पेट स्वच्छ रखिये, लहसुन की चटनी खाइये, दिनभर मेहनत से काम लीजिये। रात के खाने के बाद सैर कर आइये, हाथ-पाँव धोकर लेटिये, सोने से पहले उच्चकोटि का साहित्य पढ़िये, यह तय करके सोइये कि आपको स्वप्न-दोष से बचना है तो गंदे सपने आ ही नहीं सकते। न कामुक स्वप्न आएगा, न शरीर का

नाश होगा।

सन्तान न होना—स्त्री में कमी है या पुरुष में, यह जाँच करा लेने के बाद तुरन्त एक किलो इकपोतिया लहसुन ख़रीद लाएँ। उसे छीलकर एक हँडिया में डालें और ऊपर से इतना शहद उँडेल दें कि लहसुन डूब जाय। हँडिया को ढक्कनबन्द करके कपड़े से मुँह बाँध दें और ऊपर से गीली माटी का लेप चढ़ाकर धरती में बालिश्तभर नीचे गाड़ दें। उसी जगह चूल्हा बनाकर सुबह-शाम खाना पकाएँ। महीने बाद हँडिया निकाल लें और एक कली दूध के साथ रोज़ सेवन करें। यह मुरब्बा महीना-भर खाएँ और इस बीच ब्रह्मचर्य से रहें। उसके बाद स्वच्छ दिनों में सहवास करें। यह 'लहसुन-पाक' नर-नारी के यौनांगों में से सारे विकार और दुर्बलताएँ दूर करके उनकी झोली में सन्तान के सुख भर देता है।

सर्दी-ज़ुकाम—आम सर्दी-ज़ुकाम तो लहसुन की दो-तीन कलियाँ चबाने से ही दूर हो जाता है, लेकिन जिन्हें यह रोग कई-कई सप्ताह सताने लगे, उन्हें चाहिये सौ ग्राम लहसुन की कलियाँ छीलकर सौ ग्राम नमक के साथ सिल पर पीस लें। दो सौ ग्राम गाय का घी इतना गर्म करें कि उबलने लगे। उसी में पिसा हुआ लहसुन डाल दें और मिलाकर ठंडा कर लें। इसे किसी साफ़ बर्तन या बोतल में सँभाल दें। आधा तोला सुबह और आधा तोला शाम को खाकर देखें। फेफड़े और श्वास-प्रणाली स्वच्छ हो जाएँगे। दमा और फ़्लू-जैसे रोगों को भी यह समूल उखाड़ डालता है।

सन्धि-वात—रींगन वाय, जोड़ों में दर्द और गठिया आदि के लिए लहसुन का हलुआ खाएँ किलोभर लहसुन छीलकर बारीक काटिये और गाय के किलोभर दूध में पकाकर गाढ़ा होने दीजिये। जब मावा-सा बन जाय तो किलोभर देसी चीनी मिलाकर हलुआ बनाएँ। स्वाद और सुगंधि के लिए पिसी हुई छोटी इलायची और मेवा भी डाल दीजिये। रोज़ाना दो तोले

स्वाद से खा जाइये। शरीर घोड़े की तरह कस जाएगा।

सन्निपात– इसमें तेज़ बुखार भी चढ़ता है, शरीर सुन्न और ठंडा भी पड़ जाता है, रोगी बड़बड़ाने भी लगता है, वाही-तबाही भी बोल जाता है। एक-एक माशा लहसुन और धतूरे के पत्तों के रस में हींग मिलाएँ और रोगी के हाथ-पैरों के नाखुनों पर लगा दें। रोगी बच जाएगा।

साँप का डर—घर-आँगन में या आसपास कहीं साँप हो तो लहसुन की कुछ कलियाँ छील-काटकर फैला दें, साँप वहाँ नहीं रहेगा।

सिर-दर्द—दर्द आधे सिर में हो, उसमें भी आधे में हो या पूरे सिर में, लहसुन की चार कलियाँ पीसिये और घी या वैसलीन में मिलाकर कनपटी पर लेप दीजिये। स्याहीचूस की तरह यह दर्द की स्याही चूस लेगा।

सूजन—जिसके शरीर में पीलापन भर गया हो और शरीर में सूजन आ जाय, उसके लिए रोज़ाना लहसुन की दस कलियाँ छील-काटकर दो सौ ग्राम दूध और दो सौ ग्राम पानी में पकाएँ। जब पानी सूख जाय तो रोगी को पिला दें। पन्द्रह दिन बाद शरीर में लाली, कांति और रौनक लौटने लगेगी। महीना-भर इलाज जारी रक्खें।

हड्डी टूटना—लहसुन की चार-पाँच कलियाँ पीसकर दूध में तपाएँ और पिला दें। कुछ कलियाँ और पीसें, तेल में तपाएँ और हल्की गर्म पुल्टिस की तरह त्वचा पर बाँध दें। लहसुन का रस जहाँ टूट-फूट की मरम्मत करता है, वहाँ दिल को भी मज़बूत करता है। त्वचा-छिद्रों में से इसकी तीखी गन्ध तेज़ी से प्रवेश करके टूटी हड्डी की ख़ाली जगह भरने में लग जाती है।

हिचकी—चार-पाँच इकपोतिया लहसुन छीलकर उसी मात्रा में अदरक भी छील-काट डालें। उतनी ही मात्रा में प्याज़ भी शामिल कर लें। इसी में पुदीने के कुछ पत्ते, काली मिर्च, नमक और जीरा डाल दें।. इन्हें नींबू के रस में पीस डालिये। कुछ

दाने किशमिश के भी मिला दीजिये। इस चटनी का ज़ायका लेते-लेते ही हिचकी रफ़ूचक्कर हो जाएगी। साधारण हिचकी तो नाक में दो-दो बूंद लहसुन-रस टपकाते ही जाती रहेगी।

हिस्टीरिया—कुल दो-दो बूंद लहसुन-रस नथुनों में टपका दीजिये। एड़ियाँ पटकता हुआ रोगी भी होश में आ जाएगा। होश में आते ही उसे पुदीना, लहसुन और ज़ीरा घोटकर नमकीन शर्बत की तरह पिला दीजिये, ताकि शरीर में से ऐंठन की थकान निकल जाय।

हृदय-रोग—आजकल खान-पान में बदपरहेज़ी, कारों-कूलरों के मज़े और विलासी जीवनचर्या से हृदय पर बड़ा बुरा असर पड़ता है। दिल के मरीज़ इतने नाजुक हो जाते हैं कि ज़रा-ज़रा-सी बात पर उन्हें ठंडे पसीने छूटने लगते हैं, रंग पीला पड़ जाता है और नब्ज़ छूट जाती है। अगर दिन में दस-पंद्रह बूंद लहसुन की दो चम्मच शहद में मिलाकर रोज़ाना तीन-चार बार चाट ली जायँ तो हृदय का कोई रोग ही न रहे। रक्तचाप निम्न हो या उच्च, लहसुन सबके लिए हितकारी है। श्वास के रोगियों के लिए तो यह अमृत है, जब चाहें आज़मा लें। हृदय-रोगियों के लिए लहसुन का मुरब्बा, लहसुन की बर्फ़ी, लहसुनिया दूध, लहसुन की चटनी, सब अक्सीर हैं। अगर सौ मिलीग्राम मोती-भस्म और दो सौ मिलीग्राम बंसलोचन को लहसुन-रस में मिला लें तो और भी उत्तम होगा। घी, तेल, खटाई, गुड़ आदि से बचें। यहाँ तक कि नमक भी कम लें।

हैज़ा—गर्मियों में हैज़े का प्रकोप फैला ही करता है। मक्खियों के कारण बाज़ारू पदार्थ खाकर छोटे-बड़े इस रोग का शिकार हो जाते हैं। घर में अगर हैज़ामार गोलियाँ बना रक्खें तो कईयों के प्राण बच सकते हैं। लहसुन, ज़ीरा, भुनी हींग, सोंठ, काली मिर्च, पीपल, शुद्ध गंधक और सेंधा नमक बराबर-बराबर मात्रा में पीसकर नीबू में घोटें। एक रात पड़ा रहने दें और अगली सुबह ताजा नीबू-रस में घोटें। शाम को तीसरी

वार नींबू-रस में घोटकर दो-दो रत्ती की गोलियाँ बना लें। रोगी को हर आधे घंटे बाद दो-तीन गोलियाँ पानी के साथ निगलने को कहें। मठे के साथ भी गोलियाँ ली जा सकती हैं। हैजे के लिए ये रामबाण हैं।

कायाकल्प

अगर आप साठ-सत्तर वर्ष के हो चुके हैं, त्वचा पर झुर्रियाँ आ गई हैं, दिखाई कम देने लगा है, श्वास पर नियंत्रण नहीं रहा, हाथ-पैर काँपने लगे हैं और बुढ़ापा सिर पर है तो नये सिरे से बीस साल की आयु में लौट सकते हैं। यह कायाकल्प लहसुन के सहारे ही होगा। हाँ, इसके लिए एक ऐसे सेवक की भी ज़रूरत है जो पूरे तीन महीने आप ही की देखभाल पर रहे। उसे आपके लिए लहसुन छीलना और घोटना पड़ेगा, शहद और मक्खन, मुनक्का और आँवला, गो-दुग्ध और सरसों का तेल मुहैया करना पड़ेगा। इतना प्रवन्ध हो सकता है तो कायाकल्प भी हो सकता है।

कायाकल्प के लिए एक शर्त यह भी है कि शरीर बिल्कुल ही जर्जर और मृतप्राय न हो चुका हो। शरीर की कोशिकाओं में इतना दम होना ही चाहिये कि वे लहसुन की ताकत झेल सकें, क्योंकि लहसुन बहुत शक्तिशाली पदार्थ है। स्थान भी रमणीय, शीतल और हवादार हो तथा मौसम भी वसन्त का अच्छा रहता है। लहसुन का प्रयोग सप्ताहों के अनुसार अलग-अलग दिनचर्या में बाँटना पड़ता है, इसलिए आप समय-क्रम पर विशेष ध्यान दें।

पहला सप्ताह—सिल-बट्टा या कूँडी-सोटा पहले से मँगा लें। तीन किलो लहसुन ऐसा हो जिसकी मोटी-मोटी कलियाँ हों। पानी गर्म करने को तांबे का पात्र रक्खें। पहले दिन उठकर स्वच्छ होने के बाद गायत्री-मंत्र का पाठ शुरू कर दें। केवल मंत्र रटने से कुछ नहीं होगा। मन में पूरे भक्तिभाव से प्रभु के

आगे निवेदन कीजिये—

हे विश्व-रक्षक ! मेरे प्राण-प्यारे ! सबके दुःख दूर करने-वाले ! हे आनन्द के सिन्धो ! मैं तुम्हारे दिव्य तेज का ध्यान करता हूँ और तुम्हें वरता हूँ। अपने-आपको मैं तुम्हारे समर्पण करता हूँ। मेरी बुद्धि को अपनी ओर ले चलो, मेरे प्रभो !

इस प्रार्थना के साथ मुस्कराइये और यह अनुभव कीजिये कि ईश्वर आपके सामने विद्यमान हैं। दिन निकाल दीजिये, रात गुज़ार दीजिये, गायत्री-उपासना को ही आधार बना लीजिये। भूख भी लगेगी, प्यास भी लगेगी, मगर आप टाल जाइये। अगले दिन प्राण अधमुए-से होने लगेंगे, मगर घबराइये नहीं। किसी तरह दिन निकाल दीजिये। रात को लेटे-लेटे भी गायत्री की ही उपासना कीजिये। दो दिन बाद शरीर बिल्कुल निढ़ाल पड़ने लगेगा, मगर भूख की माँग भी दब जाएगी। जल की बूंदों से कुल्ला करके आधार बना रहेगा। तीन दिन निरा-हार रहने से आपके पाँचों प्राण शिथिल पड़ सकते हैं, मगर भूख-हड़ताल में तो लोग दो-दो सप्ताह निकाल देते हैं।

चौथे दिन सेवक आपको पाँच कलियाँ लहसुन की घोटकर उसका रस पिलाएगा तो आपके शरीर में जीवन की नयी लहर दौड़ने लगेगी। सुबह् से शाम तक तीन-तीन घंटे बाद, कुल चार बार पाँच-पाँच कलियों का रस पीते रहिये। हर बार ५० ग्राम मक्खन भी ज़रूर खाइये। मक्खन की जगह गाय का घी लेना चाहें तो अपनी रुचि देखिये। लहसुन का रस आपकी मुर्दा हो रही कोशिकाओं (सेल्स) को झिंझोड़कर जगा देगा। और ताज़ा मक्खन से वे सजीव होने लगेंगी। नयी कोशिकाएँ बनने लगेंगी और चार दिनों में उनकी संख्या तेज़ी से बढ़ने लगेगी।

दूसरा सप्ताह—आठवें दिन कलियों के रस में ५० ग्राम शहद मिलाकर चाटिये, ऊपर से गंगा का निर्मल जल केवल आचमन के रूप में लीजिये। यह भी तीन-तीन घंटे बाद दिन में

चार वार सेवन कीजिये ।

तीसरा सप्ताह—तीसरे सप्ताह में लहसुन की पाँच कलियों के साथ दस दाने मुनक्का पिसवाइये और ग्लासभर पानी में घोलकर तीन-तीन घंटे वाद पीते रहिये । शेष समय गायत्री-उपासना में मन रमाइये । रात को भी अधिकतर जागरण कीजिये और समाधि-अवस्था में समय विताइये ।

चौथा सप्ताह—इस वार लहसुन को पके हुए आँवलों के मधुर रस में घोटकर पीजिये । अव आपके शरीर की त्वचा में दरारें पड़ने लगेंगी । ऊपर की खाल साँप की केंचुल की तरह उतरने लगेगी और उसके नीचे से स्वच्छ, कोमल, चमकीली और जवान त्वचा निकलने लगेगी ।

दूसरा महीना—अव केवल गाय के दूध को आधार वनाइये लहसुन की कलियाँ सरसों के तेल में भावित करके मालिश कराइये । बुढ़ापे की पुरानी जली-सड़ी त्वचा की जगह नया सुकोमल शरीर दिखाई देने लगेगा ।

तीसरा महीना—दूध से शरीर की सारी दुर्वलता छँट चुकने के वाद रोज़ाना दो सौ ग्राम लहसुन लेने की वारी है । दस कलियाँ लहसुन की, दस ग्राम शहद, दस ग्राम वीज-रहित मुनक्का और तीसेक ग्राम मीठे आंवले—इन्हें पीसकर चम्मच से खा जाइये । सुवह छह वजे, फिर नौ वजे, तव दोपहर वारह वजे, चौथी ख़ुराक वाद दोपहर तीन वजे लीजिये । पूरा महीना इसी तरह निकाल दीजिये ।

इस तरह इक्यानवे दिन में कायाकल्प हो जाएगा । कोई भी यह प्रयोग करके बुढ़ापे में नये सिरे से जवानी में लौट सकता है । जो काम अमेरिका और रूस के धुरन्धर विद्वान् भी नहीं कर सकते, भारतीय आयुर्वेद के अनुसार आज़माकर कोई भी नर-नारी काया-कल्प कर सकता है ।

□□□

हर परिवार के लिए आवश्यक पुस्तकें

घर-परिवार में मौसम-वेमौसम वीमारी लगी ही रहती है। वीमारी बालक-बूढ़े किसी को नहीं छोड़ती। अगर आपके पास हमारी निम्न पुस्तकों का सैट है तो आये-दिन डाक्टरों और अस्पतालों के लगनेवाले चक्कर से आप बच सकते हैं और घर वैठे, बिना अतिरिक्त खर्च किये अपनी और अपने घरवालों की प्रारम्भिक चिकित्सा आप स्वयं कर सकते हैं। सभी पुस्तकें आयुर्वेद-सम्मत तथा सभी नुस्खे अनुभूत तथा अचूक हैं।

लेखक : सुनील शर्मा

- ☐ घर का वैद्य—नीम
- ☐ घर का वैद्य—नीबू
- ☐ घर का वैद्य—प्याज
- ☐ घर का वैद्य—आंवला
- ☐ घर का वैद्य—तुलसी
- ☐ घर का वैद्य—दूध-घी
- ☐ घर का वैद्य—नमक
- ☐ घर का वैद्य—हींग
- ☐ घर का वैद्य—बरगद
- ☐ घर का वैद्य—मूली
- ☐ आहार चिकित्सा
- ☐ घरेलू इलाज
- ☐ प्राकृतिक चिकित्सा
- ☐ मोटापा कैसे घटायें
- ☐ हृदयरोग : कारण निवारण
- ☐ घर का वैद्य—सिरस
- ☐ घर का वैद्य—लहसुन
- ☐ घर का वैद्य—गन्ना
- ☐ घर का वैद्य—पीपल
- ☐ घर का वैद्य—आक
- ☐ घर का वैद्य—दही-मट्ठा
- ☐ घर का वैद्य—हल्दी
- ☐ घर का वैद्य—वेल
- ☐ घर का वैद्य—गाजर
- ☐ घर का वैद्य—अदरक
- ☐ योगासनों से इलाज
- ☐ स्वास्थ्य और योगासन
- ☐ स्त्रियों का स्वास्थ्य और रोग
- ☐ गर्भस्थिति, प्रसव और शिशुपालन
- ☐ कैंसर : कारण और निवारण

फल-फूल, कन्द-मूल, पत्ता-पत्ता, बूटा [illegible] आपमें डिस्पेंसरी है—वैद्य भी, दवा भी, [illegible] भी। तुलसी, पीपल, आक, बेल और नींबू या [illegible] आयुर्विज्ञान ने 'मृत्युंजय' माने हैं और हमारे लि[illegible] के प्रतीक रहे हैं, जबकि पूजन से अधिक इनके [illegible] की जरूरत रही है। अकेले लहसुन में इतनी श[illegible] कि बुढ़ापे में झुर्रियाँ मिटा दे, नये दाँत उगा दे, [illegible] बाल काले कर दे और सत्तर साल के बूढ़े को प[illegible] साल का जवान बना दे। यह कोई चमत्कार नहीं है, भगवान् धन्वन्तरि की विद्या है। संसार के वैज्ञानिकों ने हमारे आयुर्विज्ञान को बिगाड़कर इतना महँगा बना दिया है कि इलाज भी रोग बन गया है। बीस ऐसी पुस्तकों का सैट जिन्हें खरीदकर आप सारी दुनिया को बाँटना चाहेंगे।

१. तुलसी २. पीपल ३. आक ४. सिरस ५. आँवला ६. नींबू ७. नीम ८. गन्ना ९. प्याज १०. लहसुन ११. दूध-घी १२. दही-मट्ठा १३. नमक १४. हल्दी १५. हींग १६. बेल १७. बरगद १८. गाजर १९. मूली २०. अदरक।